

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Nutriční terapeut



Alžběta Jarchovská

Dopady fitness režimu a stravování na mladé dívky a ženy

The effects of fitness and eating on young girls and women

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Tamara Starnovská

Praha, 2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literatury. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze dne:

ALŽBĚTA JARCHOVSKÁ

.....

Poděkování:

Velice ráda bych poděkovala paní PhDr. Tamaře Starnovské za odborné vedení bakalářské práce, poskytnutí cenných rad a připomínek, trpělivý přístup, ochotu a čas, který mi věnovala při konzultacích. Děkuji také všem participantkám, které se zúčastnily výzkumu a poskytly mi řadu důležitých informací.

Abstrakt (Česky)

Název práce: Dopady fitness režimu a stravování na mladé dívky a ženy

Cíl práce: Bakalářská práce se zaměřuje na identifikaci důvodů, které vedou mladé dívky k nástupu do vyčerpávajícího předzávodního fitness režimu. Popíšeme a zdokumentujeme, jakým způsobem má takto nastavený fitness režim dopad kondici dívek.

Metody: V teoretické části bakalářské práce jsou vysvětleny všechny oblasti přípravy na závody v kategorii bikini fitness. Rozebereme si, které typy diet jsou v režimu používány, jaké jsou fitness a výživové doplňky a jak vypadá předzávodní trénink.

Praktická část je zpracována metodou výzkumného šetření. **Předmětem výzkumného šetření** je prožívání fyzických a psychických stavů zkoumaných dívek, v závislosti na cvičení a dietě. **Design výzkumu** je koncipován jako kvalitativní ve formě vícečetné případové studie. Hlavním výzkumným nástrojem je rozhovor.

Klíčová slova: fitness, mladé dívky, psychická a fyzická kondice, cvičení, předzávodní dieta, fitness závody, bikini fitness

Abstract (in English)

Title: The effects of fitness and eating on young girls and women

Goal: This thesis focuses on identifying the reasons, which drive young girls into exhausting diet fitness regime before a competition. The main goal is finding out, whether and in what way this fitness regime affects a physical condition of female participants. The thesis is divided into theoretical and practical section.

Methods: In the theoretical section a brief history and evolution of fitness program is described. Pre-competition regime is described in its own chapter. Practical section uses dialogue as a means of inquiry among young girls, who are active in fitness programs. The evaluation of presented answers will be accompanied with nutrition analysis of the acquired information.

Keywords: fitness, young girls, physical and mental condition, exercise, diet, fitness competition, bikini fitness

Obsah

1	Úvod	1
	Teoretická část.....	2
2	Historie kultu těla	2
2.1	Historie kulturistiky	3
3	Bikini fitness.....	4
3.1	Příprava na závody	5
3.2	Předzávodní diety	6
3.2.1	Konstantní komplexní stravování	6
3.2.2	Low carb dieta.....	8
3.2.3	Ketogenní dieta	8
3.2.4	Sacharidové vlny	8
3.2.5	Intermittent fasting	9
3.2.6	Reverse dieting	9
3.3	Výživové a fitness doplňky	10
3.3.1	Proteinové přípravky	10
3.3.2	BCAA.....	11
3.3.3	Glutamin.....	12
3.3.4	Arginin	12
3.3.5	Spalovače tuků	12
3.4	Typy tréninku bikini fitness při přípravě na závody	13
3.4.1	Silový trénink	13
3.4.2	Kardio.....	14
3.5	Psychické problémy u fitness závodění	14
3.5.1	Body image	14
3.5.2	Relevantní rizikové faktory poruch příjmu potravy	14
3.5.3	Psychický nátlak společnosti	15

Praktická část	16
3.6 Výzkumný problém a výzkumné otázky.....	16
3.7 Výzkumná strategie.....	17
3.8 Metodologie výzkumu, vícečetná případová studie.....	17
3.9 Výběr vzorku a prostředí výzkumu.....	18
3.10 Analýza dat.....	18
3.10.1 STRAVA.....	18
3.10.2 PSYCHIKA.....	22
3.10.3 FYZICKÁ KONDICE	25
3.10.4 ZMĚNY PRIORIT	27
3.11 Případové studie	29
3.11.1 Případová studie č. 1	29
3.11.2 Případová studie č. 2	31
3.11.3 Případová studie č. 3	33
4 Diskuse	35
5 Závěr.....	36
6 Seznam použité literatury	38
7 Seznam obrázků.....	43
8 Přílohy	44
8.1 Začátek předzávodní přípravy - nastavení	44
8.2 Začátek předzávodní přípravy – nastavení.....	45
8.3 Začátek předzávodní přípravy – nastavení.....	46
8.4 Předzávodní příprava – po 14 dnech.....	47
8.5 Předzávodní příprava – po 14 dnech.....	48
8.6 Předzávodní příprava – po 14 dnech.....	49
8.7 Předzávodní příprava – po 30 dnech.....	50
8.8 Předzávodní příprava – po 30 dnech.....	51

8.9	Předzávodní příprava – po 30 dnech	52
8.10	Předzávodní příprava – po 45 dnech	53
8.11	Předzávodní příprava – po 45 dnech	54
8.12	Předzávodní příprava – po 45 dnech	55

1 Úvod

Problematika zdravého životního stylu z nutričního hlediska je pro běžného člověka velmi obtížně uchopitelná. Informace, které zájemci získávají, pocházejí převážně z internetu a ke specialistovi se vydávají zřídka. I v případech, kdy zájemce k výživovému poradci přeci jen dorazí, může se dostat do rukou výživových poradců, kteří v dané problematice nemají dostatečnou erudici. Proto se v honbě za zdravím a tělesnými ideály vrhají do nejrůznějších extrémů, ať už jde o všelijaké diety anebo fyzickou aktivitu, které jsou často ve výsledku destruktivní a poškozují jak fyzické, tak psychické zdraví.

Existuje mnoho možností, kam se za fyzickou aktivitou vydat. V této práci se zaměřuji na mladé dívky, které se rozhodly seberealizovat ve světě fitness. Zabývám se problémy, které nastávají, když se posune vnímání sama sebe. Dnešní doba vytváří velký tlak ze strany společnosti na vizuální stránku člověka. Sociální sítě jsou plné fitness modelek a influencerů, kteří každý den přidávají nové fotografie svých perfektně modelovaných postav vyfocených ze všech možných úhlů. Sama jsem byla těmito lidmi ovlivněna, když jsem se do světa fitness vstupovala. Netušila jsem, stejně jako mnohé mé kolegyně, že fotografie jsou většinou upravovány a filtrovány tak, aby se zalíbily širokému publiku a přilákaly větší sledovanost těm, kteří je na sociální sítě nahrávají. Mnoho fitness modelek, které obchodují se svým vzhledem, má umělá prsa a řada z nich podstoupila plastické operace nebo jiné kosmetické zákroky. Dnešní mladé dívky jsou těmito vzorům a idolům vystavovány každý den a srovnávají se s nimi. Nechápou, proč nevypadají stejně, a hledají cesty, jak se jim vyrovnat. Mnoho z těchto dívek skončí u fitness trenérů, kteří je motivují do závodění v kategorii bikini fitness (viz níže).

Fitness trenéři jsou lidé, kteří vedou druhé osoby ke sportovním výkonům na základě znalostí, které získaly v některém z mnoha možných trenérských kurzů. Jejich znalosti jsou často omezené a nezřídka založené na osobních zkušenostech ze sportovního prostředí. Mnohdy lidskému tělu nerozumí na dostatečné úrovni a nepřihlíží ke specifickým vlastnostem ženského těla. Jejich cílem bývají často pouze výsledky na úrovni vizuální podoby závodnic na pódiu při závodech a nezabývají se psychickými a fyzickými problémy, které s náročnou přípravou zákonitě přicházejí.

Cílem této práce je prozkoumat, kam až jsou mladé dívky v rámci přípravy na závody schopny zajít, a proč se do takto náročného sportu vůbec pouští.

V teoretické části detailně popisují přípravu na závody. Obsahuje několik druhů nutričních postupů, které se při závodní dietě používají. Vysvětluje, co jsou jednotlivé suplementy a na co se používají a rozebírá tréninkový plán, který závodnice absolvují.

V praktické části analyzuji rozhovory s respondentkami výzkumu se zaměřením na jejich stravu, psychiku a na tréninkový plán, který dívky dodržují. Problematika všech tří jmenovaných skupin je podrobně rozebrána. Rozhovory jsem ilustrovala jednotlivá kontroverzní témata okolo kategorie bikini fitness.

Teoretická část

2 Historie kultu těla

Tělo jako objekt se v zájmu člověka objevuje od nepaměti. Paleolitická zobrazení z doby kamenné člověka představují jako soubor čar, přesto v něm můžeme nalézt člověka silného, který svou fyzickou silou a mentální vynalézavostí zdolává mnohokrát silnější zvířata. „*Pravěké realistické umění zvěrných námětů se vyvinulo proto, poněvadž člověk musel najít a ulovit bohatou kořist*“ (Pijoan, 1982. s. 22).

Spojení rozumu a síly poprvé nacházíme v antické kultuře, kde ji klasičtí Řekové povýšili na harmonii síly těla a krásy duše, tzv. *kalokagathii*. Tento ideál krásy uvádí „*do souladu duši a tělo, neboli krásu forem a laskavost ducha (...)*“ (Eco, 2005, s. 45). Ve starořeckém gymnasionu se scházeli mládenci s dívkami a trénovali zde svá těla v různých atletických disciplínách v rámci přípravy na atletická klání či olympijské hry. Souběžně s tím rozvíjeli i své duševní schopnosti. Důležitost péče o tělo zmiňuje i Aristoteles, když vyzdvihuje „*důležitost gymnastiky a tělesných cvičení, která posilují temperament a dávají pohybům eleganci*“ (Cipro, 1984, s. 68).

Římská tělovýchova vycházela převážně z potřeb armády, kde se trénoval zápas, box nebo hod oštěpem. Zápasníci předváděli své bojové umění v amfiteátrech, jejichž samotný název se odvozuje od slova „podívaná“, jak o tom referuje Pijoan (Pijoan, 1982). Po zavedení profesionální armády přestala většina ostatního římského obyvatelstva pravidelně cvičit. Římané převzali od Řeků spíše pasivní tělesnou kulturu: masáže, hygienu a drobnou kondiční gymnastiku.

Ve středověku se do středu zájmu dostala „duše člověka“. Lidé byli připravováni na život posmrtný a skutečný život byl pro ně jen předstupněm před životem věčným. Tělo bylo schránkou pro duši a lidé nepovažovali za nutné o něj pečovat. Kult těla byl zcela podřízen náboženství a akceptoval se pouze v případě ochrany víry. Rytíři jakožto boží bojovníci byli od útlého věku vychováni v mnoha disciplínách. Učili se jezdit na koni, střílet z luku, šermovat mečem, lovit a procvičovali zápas muže proti muži. Vznikaly bojovné řády mnichů, rytířů ochránců a strážců víry (Gombrich, 1989).

V renesanci se do popředí zájmu opět dostával fyzický vzhled. Impulsem pro vládnoucí, majetné a tudíž i vzdělané vrstvy byl návrat k antickým hodnotám a ideálům, které podporovala zejména inspirace z děl soch mramorových hrdinů a bohů, vyzvednutých z vykopávek v Itálii. Později, v klasicismu, byli mnozí monarchové, příkladem lze uvést Napoleona Bonaparta, zpodobňováni jako antičtí hrdinové nebo ženy, zobrazované jako římské Venuše (Pijoan, 1982, s. 139).

S rozvojem vzdělanosti a s potřebou žít zdravě se moderní společnost přikláněla k vědomému pěstování fyzické zdatnosti, což už byl jen krůček ke vzniku tělovýchovných center, která tento trend podporovala.

V Čechách vznikla v období první republiky Česká obec sokolská. Její zakladatel Miroslav Tyrš na základě antické kalokagathie vytvořil české tělocvičné názvosloví a tělocvičnou soustavu, jak ve své knize o Miroslavovi Tyršovi dokumentuje Robert Sak (Sak, 2012).

2.1 Historie kulturistiky

Od poloviny 19. století se začali objevovat svalnatí muži po celé Evropě a Severní Americe. Předváděli svou sílu a svalnatá těla na veřejných závodech a vystoupeních. Zakládali sportovní školy a vytvářeli sportovní náčiní, které následně prodávali (Stokvis, 2006). První americká fyzická soutěž proběhla v roce 1903 (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2018).

První kulturistická soutěž Mr. America se konala v roce 1939. Po druhé světové válce se sport rozvinul velmi rychle. Vznikly dvě světově známé organizace, Mezinárodní federace kulturistiky sídlící v Kanadě a Mezinárodní amatérská kulturistická asociace sídlící

v Británii. Každá se zasloužila o založení prestižních závodů v kulturistice. Kanadská o Mr. Olympia a Britská o Mr. Universe (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2018).

Nejslavnější postavou světa kulturistiky je Arnold Schwarzenegger, který vyhrál soutěž Mr. Olympia sedmkrát. Díky němu byla kulturistika přijata zpopularizována mezi širokou veřejností. Nejslavnější ženou ze světa kulturistiky je Cory Everson, která vyhrála Mrs. Olympia šestkrát (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2018).



3 Bikini fitness

Bikini fitness je v kulturistice relativně mladá kategorie. Podobně jako ostatním kategoriím se jí podařilo projít značným vývojem. Stále posouvá svoje závodnice k větší a větší svalnatosti (Roubík, 2018).

Ideální bikini fitness závodnice by měla mít tělesnou stavbu s menší muskulaturou a lehce znatelným vyrýsováním. Měla by být patrná jemná separace základních svalových skupin, zejména břišních a stehenních svalů. Rameno od paže musí být jasně odděleno. Ramena by měla být úměrná bokům a pas by měl být útlý, dodávající závodnici vzhled přesýpacích hodin. Hodnotí se i dobrý make-up a šperky. Pokožka musí být zdravá oholená bez kožních onemocnění. Přílišná muskulatura a vyrýsovanost se hodnotí snížením bodů. Velkou část hodnocení pak dělá celkový dojem soutěžící (SFKČR, 2019).

Velkou roli v této kategorii hraje genetika, takže děvčata s útlými boky či rameny musí na problematických místech nabrat dostatek svalové hmoty. Součástí přípravy jsou lekce pózování, které napomáhají celkové vizáži na pódiu a jsou klíčem k úspěchu (Roubík, 2018). Dívkám správné pózování, mnohdy pomůže zakrýt nedostatky jako je právě širší pas.

Pravidla ustanovená v prvopočátcích tohoto sportu se postupně mění a dochází k zvyšování požadavků na větší objem svalové hmoty a menší procento podkožního tuku. Tento důraz na „vyrýsování“ těla se objevuje ve všech kategoriích kulturistiky a při porovnání fotografií vývoje těla soutěžících ve stejné kategorii v průběhu několika let se o tom můžeme jednoduše přesvědčit



Na obrázku můžeme vidět, že první závodnice má větší procento tuku tudíž menší vyrýsovanost. Mění se i typ střihu plavek a závodnice vpravo má více šperků.

3.1 Příprava na závody

Závodní příprava v kategorii Bikini fitness je různorodá. Záleží na genetické výbavě, psychické odolnosti, fyzických předpokladech a metabolismu jednotlivých účastnic. Velký vliv na připravenost dívky na závody má osobnost trenéra a jeho profesionalita. Výběr trenéra je totiž velmi důležitý (Roubík, 2018). V ideálním případě by trenér měl přistupovat ke každé dívce naprosto individuálně a nenasadit všem svým svěřenkyním stejnou dietu a trénink. Tréninková strategie, která u jedné dívky funguje a tato dosahuje uspokojivých výsledků, se může u jiné zcela míjet účinkem. Každý potřebuje v závodní přípravě něco jiného (Roubík, 2019).

Bohužel ve dnešních fitcentrech se setkáváme s celou řadou trenérů, kteří absolvovali pouze relativně povrchní trenérský kurz a vedou mladé dívky, které se cvičením a závodní stravou nemají zkušenosti. Ze své zkušenosti vím, že některé dívky na jejich doporučení užívají i různé zakázané látky, aby podpořily růst svalů, či naopak hubnutí. Nekonečné hodiny kardia tréninku a nedostatečný příjem kalorií se podepisuje nejen na jejich fyzické, ale i psychické kondici. Řada závodnic nemusí svou přípravu ve výsledku dokončit anebo se po přípravě zhroutí, protože si své dokonale vyrysované tělo nedokáže udržet. Roubík ve své knize říká: „*K dnešní situaci nepřispívají ani nezodpovědní trenéři, kteří pro krátkodobý a jednorázový výsledek závodnice ordinují drastické a extrémní postupy.*“ (Roubík, 2018, s. 19)

3.2 Předzávodní diety

Předzávodní dieta hraje klíčovou roli ve výsledné formě, se kterou závodnice nastupuje na pódium. Dnes se setkáváme s řadou různých typů předzávodního stravování.

3.2.1 Konstantní komplexní stravování

Stravovací systém konstantního komplexního stravování je rozdělen do 5-6 jídel, Obsahuje dostatek sacharidů, bílkovin, tuků a vlákniny. Skládáme jídelníček tak, aby byl naplněn kalorický příjem. Kalorický příjem se u každého liší a zvláště u sportovců pak musíme kalorie přidat, aby si udrželi svalovou hmotu (Kleinerová, 2015). Neopomíjíme ani pitný režim. Takové stravování nám může přinést dlouhodobé výsledky (Roubík, 2018). V tabulce uvádím, z kterých potravin je třeba čerpat:

Bílkoviny	Maso, mléčné výrobky, proteinové suplementy
Sacharidy komplexní	Rýže, brambory, těstoviny...
Sacharidy jednoduché	Med, ovoce
Tuky rostlinné	Avokádo, ořechy, olivový olej.
Tuky živočišné	Z lososa, z vajec, hovězí maso

Tabulka č. 1. výběr potravin pro komplexní stravování (Roubík, 2018, s. 453)

Pokud se závodnice připravuje na závody, je potřeba snížit kalorický příjem tak, aby závodnice byla v kalorickém deficitu a spalovala 300 až 400 kcal denně. (Kleinerová, 2015) Další tabulka uvádí ukázkový jídelníček bikini fitness závodnice Sabiny Plevákové v přípravě na závody (Roubík, 2018, s. 463). Už jen z jednoho dne je jasné, že jídelníček je přesně propracován pro konkrétní závodnici.

Snídaně (6:00)	45 g ovesných vloček 30 g proteinu, 5 g glutaminu, 2 g rybího tuku, 2 g CLA ¹
Před silovým tréninkem (8:00)	3 tablety BCAA, 20 g Actinoxu ²
Po tréninku (9:30)	Jablko 30 g proteinu, 3 tablety BCA ³ , vitamín C 1000 mg
Oběd (12:00)	100 g kuřecího masa, 50 g rýže 2 g CLA
Svačina (15:00)	Grep
Před odpoledním kardio tréninkem (15:30)	20 ml Carni Liquid 120000 mg ⁴ , 2x 10 g synefrinu ⁵ , káva, 9 g BCAA
Večeře 1 (17:30)	120 g kuřecího masa na troše olivového oleje, zeleninový salát (při dni kdy trénuji nohy, zařazuji tučnější druhy masa, jako je losos nebo hovězí svíčková) 2 g CLA nebo 2 g rybího tuku
Večeře 2 (21:00)	20 g ořechů 30 g proteinu

Tabulka č. 2. Ukázkový jídelníček Sabiny Plevákové v přípravě na závody (Roubík, 2018, s. 463)

¹ Omega-6 mastná kyselina

² Přípravě, který zvyšuje průtok krve do svalů svou schopností stimulovat tvorbu NO

³ Viz dále

⁴ Spalovač viz dále

⁵ Viz dále

V předzávodní dietě se tohoto jídelníčku závodnice vyřazují určité druhy potravin, jako jsou například jednoduché cukry. Celý proces se odehrává za účelem snížení počtu kalorií. Využívány jsou různé typy diet:

3.2.2 Low carb⁶ dieta

Nízkosacharidové diety jsou poměrně širokou skupinou diet. Můžeme ji rozdělit do tří skupin: přiměřený příjem sacharidů 26-45 % denního příjmu, nízkosacharidová < 26 % denního příjmu a ketogenní 2050 g sacharidů na den. (Sima, 2018). Výhodou této diety je, že příznivě ovlivňuje pocit sytosti a to tak, že člověk je nasycen i na nižším kalorickém příjmu (Sima, 2018).

Studie prokázala, že na rozdíl od nízkotukové stravy má nízkosacharidová strava příznivější výsledky na pocit nasycení (Hu, Yao, Reynolds, Niu, Li, Whelton, He, Bazzano, 2016). Proto dává větší smysl tuto dietu používat při restriktivní závodní dietě.

3.2.3 Ketogenní dieta

Tato dieta je variantou nízkosacharidové diety. Omezení cukrů při této dietě je velmi výrazné, do 50 g sacharidů na den. Bílkoviny potom nastavíme od 1,2 do 1,5 g na kilogram hmotnosti. Zbytek kalorického příjmu, tedy 60-80 %, je hrazen z tuků. Přísným omezením sacharidu se vytváří takzvaná ketóza. V těle se znásobí množství cirkulujících ketonů neboli ketolátů⁷. Tělo je pak začne vyžít jako záložní zdroj energie místo glykogenu. Pro tuto dietu je nezbytné, striktní kontrolování příjmu sacharidů, ale i kontrola dávky bílkovin, protože některé aminokyseliny přijaté v bílkovinách se nám přeměňují na glukózu. Při dodržování této diety se doporučuje udržet dostatečný příjem vlákniny (Roubík, 2018).

3.2.4 Sacharidové vlny

Velmi populární typ fitness diety, který spočívá nejen v kalorickém deficitu jako ostatní redukční diety, ale díky nerovnoměrnému příjmu sacharidů v průběhu týdne také ve vytvoření nestálého energetického deficitu (Roubík, 2018). Když se například závodnice, která má za sebou většinu své přípravy na závody a už několik týdnů tedy drží redukční

⁶ Carb je zkratka pro carbohydrates v překladu sacharid

⁷ Produkty rozkladu mastných kyselin – acetacetát, beta-hydroxybutyrát a aceton

dietu, dostane do fáze, kdy už její metabolismus nereaguje a další kila nejdou dolů, jednou možností je ještě snížit příjem kalorií a druhou je začít sacharidové vlny (Aceto, 2009). Restrikce kalorií nutí metabolismus ke zpomalení. Restrikce dále ovlivňuje hormony, které způsobují hlad. Výzkumy ukazují, že dny s nejvyšším příjmem sacharidů, mohou dočasně zrychlit metabolismus a zvednout hladinu hormonu leptinu⁸. To může příznivě ovlivnit hubnutí (Brissette, 2018). Mach a Borkovec ve své knize píší, že: „*tělo je nuceno ve dny se sníženým počtem sacharidů čerpat z tukových zásob.*“ (Mach, Borkovec, 2013, s. 93). Celkový výdej za týden musí být vyšší než příjem. Tento typ diety je velmi oblíbený hlavně proto, že závodnice se na dny s vyšším obsahem sacharidů těší a stimuluje se tedy její psychika během náročné přípravy.

3.2.5 Intermittent fasting⁹

Tento způsob stravování se nezabývá až tolik tím, co dieta obsahuje, nýbrž časovým rozmezím, kdy jedinec jídlo konzumuje. Ve fitness se nejvíce preferuje typ 16/8, to znamená, že člověk 16 hodin drží půst a 8 hodin může kdykoliv pozřít jídlo. Výhodou této diety je, že za 8 hodin musí sníst poměrně velkou dávku potravy, aby zajistil dostatečný příjem, a tím dosáhne pocitu nasycení. Většinu z 16 hodin půstu pak spí, a proto netrpí hlady (Roubík, 2018). Další výhodou je, že mu přes den tolik nekolísá inzulin, tudíž se nezastavuje hubnutí (Templeman, Thompson, Gonzales, 2018).

3.2.6 Reverse dieting

Tato reverzní dieta je pro závodníky velmi důležitá, protože po dlouhé předzávodní přípravě, kdy byli vystaveni kalorickému deficitu, se jejich tělo nastavilo na šetřící režim. Pokud tento šetřící režim ukončíme a zvýšíme kalorie na předzávodní rovinu, tělo dostane šok a začne ihned ukládat přebytečnou energii. Závodník tak může přibrat až 10 kilogramů za měsíc.

Principem diety je tedy ihned po skončení závodů navýšit příjem o 500 kcal na týden. Při dodržení tohoto pravidla jedinec může počítat s nárůstem hmotnosti o 1-3 kg. Dále pak navyšuje o 150-200 kcal po týdnu až dvou. Metabolismus se tak pomalu adaptuje na

⁸ Hormon tlumící chuť k jídlu

⁹ Přerušované hladovění

zvyšování příjmu bez extrémních váhových výkyvů a závodnice může mít nižší procento podkožního tuku, než před přípravou na stejném energetickém příjmu (Roubík, 2018).

3.3 Výživové a fitness doplňky

Výživové doplňky jsou jedním z nejkontroverznějších témat ve světě fitness. Mnoho lidí zastává názor, že výživové a fitness doplňky nejsou potřeba, pokud člověk dodržuje pestrou a vyváženou stravu. Velký problém je, že se v procesu hubnutí takto pestrá strava nekonzumuje. Ve fitness centrech se často setkáváme se skladbou jídla, která je trenéry za účelem rychlého zhubnutí doporučovaná a která se skládá z rýže, bílého masa a zeleniny. Trenéři svým klientům nevysvětlí možnosti obměňování jednotlivých složek, například brambory místo rýže nebo jiné typy mas atd. Já a mé kolegyně z fitness jsme nejedly nic jiného, než zmíněné tři ingredience a vejce k snídani. Všechny jsme používaly spoustu vitamínů na doplnění a některé fitness doplňky. Mnohem přirozenější by byl pestřejší jídelníček se zajištěním všech nutričních potřeb ve sportovní zátěži vystaveného organismu.

3.3.1 Proteinové přípravky

Proteinové přípravky jsou dnes nejčastěji využívaným doplňkem v silových sportech. V dnešní době se nám nabízí široké pole kvalitních výrobků. Můžeme je najít ve formě tyčinek, proteinových nápojů nebo náhražek hotových jídel (Mach, Borkovec, 2013)

3.3.1.1 Typy proteinových přípravků

Proteiny můžeme dělit ze dvou základních hledisek a to podle metody výroby (koncentrát, hydrolyzát apod.) a základního zdroje bílkoviny (syrovátka¹⁰, kasein¹¹, vaječný bílek apod.) (Roubík, 2018)

3.3.1.2 Zdroje a druhy proteinových výrobků

Nejznámějším druhem proteinových přípravků na trhu je syrovátkový protein. Má příznivé spektrum aminokyselin a také obsahuje řadu bioaktivních látek příznivých pro tělo sportovce. Vedle syrovátkových proteinů se však na trhu začínají objevovat i proteinové přípravky z jiných zdrojů např. sójový protein. (Roubík, 2018)

¹⁰ Bílkovina kravského mléka, sama o sobě tekutá s nažloutlou barvou

¹¹ Bílkovina kravského mléka, tuhá část

3.3.1.3 Syrovátkové proteinové přípravky

Syrovátku a kasein můžeme najít v mléce. Jejich poměr je 20:80 a pomocí srážedla tyto dvě látky od sebe můžeme oddělit. Tekutá syrovátka je nažloutlá a obsahuje hodně vody. Dalšími úpravami se z ní potom vyrábí syrovátkové proteinové přípravky. Tento typ proteinového přípravku je velice populární zejména díky své dobré vstřebatelnosti a vysokému obsahu aminokyseliny leucinu (Roubík, 2018). Susan Kleinerová ve své knize fitness výživa uvádí: „*Výzkumy ukázaly, že 2,5 g je ideální dávka leucinu pro redukci tuku, a syrovátkový protein obsahuje 10 % leucinu, zatímco ostatní proteiny méně. Takže 25 g syrovátkového proteinu obsahuje ideální dávku leucinu*“ (Kleinerová, 2015, s. 196).

3.3.1.4 Kaseinové proteinové přípravky

Jak už jsem zmínila výše, kasein a syrovátka jsou získávány z mléka. Kasein je na rozdíl od syrovátky pomaleji stravitelný, to znamená, že se jeho aminokyseliny pomaleji uvolňují do krve (cca 6-8 hodin, syrovátkový protein se pak uvolňuje téměř ihned - maximálně do 3 hodin.) Pomalejší uvolňování kaseinu je jednou z jeho výhod a proto se užívá například na noc, kdy po dobu zhruba 8 hodin budou svaly využívat uvolňované aminokyseliny. V období okolo aktivního tréninku, kdy je potřeba dodat aminokyseliny rychleji, je oproti tomu lepší využít syrovátkový protein (Roubík, 2018).

3.3.2 BCAA

BCAA¹² jsou nejpoužívanějším doplňkem z kategorie aminokyselin. Obsahují esenciální aminokyseliny valin, leucin a isoleucin. Ve svalové tkáni tvoří přibližně 35 % všech esenciálních aminokyselin. Silový trénink aktivuje enzymy, které začnou tyto aminokyseliny štěpit. V důsledku tohoto procesu pak dochází k jejich větší spotřebě. Mezi hlavní pozitivní účinky BCAA patří: zvýšená míra proteosyntézy, regenerace a ochrana svalové hmoty (Steele, 2019). Pravdou je, že používání BCAA přípravků ve fitness může být přeceňováno, protože z masa, vajec a proteinových přípravků přijímáme dostatek těchto aminokyselin (Roubík, 2018).

¹² Branched-chain amino acids – aminokyseliny s rozvětveným řetězcem

3.3.3 Glutamin

Glutamin patří mezi neesenciální aminokyseliny. Je nejvíce ze všech aminokyselin zastoupený ve svalové hmotě. Má antikatabolické účinky, zvyšuje hydrataci svalových buněk a tak zvětšuje objem svalové hmoty. Při suplementaci tělo snižuje vlastní syntézu glutaminu a tím se šetří některé další aminokyseliny jako například leucin (Roubík, 2018). Kleinerová ve své knize říká: „*Glutamin šetří bílkoviny, stimuluje syntézu glykogenu, chrání imunitní systém a zvyšuje proteoanabolismus*“ (Kleinerová, 2015, s. 191).

3.3.4 Arginin

Arginin je semiesenciální aminokyselina. Tělo si ji do jisté míry dokáže syntetizovat, ale v některých případech (rekonvalescence, intenzivní trénink), jí nemusí mít dostatek. Ve sportovní výživě se využívá jako antikatabolická a mírně anabolická látka, která zvýšením produkce oxidu dusnatého v krevním oběhu zvyšuje průtok krve do pracujících svalů. Oxid dusnatý v cévách způsobuje vazodilataci. To způsobuje zlepšení silového výkonu, anaerobního výkonu a snížení únavy. Zároveň stimuluje produkci růstového hormonu, který následně stimuluje proteosyntézu (Roubík, 2018). Toto tvrzení Kleinerová nepotvrzuje, když říká, že není dostatek vědeckých důkazů o účinku argininu na svalový růst (Kleinerová, 2015).

3.3.5 Spalovače tuků

Spalovače jsou poměrně široká skupina látek, která se v tréninkové přípravě velmi často používá. Napomáhá tělu spalovat tuky při redukční dietě a tréninku. Hlavní účinky spalovačů jsou zvýšení míry spalování (oxidace) zásobních tuků organismem. Tedy zvýšení spalování tuků z tukových zásob jako zdroje energie pro klidový metabolismus, běžné aktivity i pro sport. Další látky přeměňují energii na odpadní teplo (termogenní látky). Další jejich schopností je nabudit organismus v náročné přípravě díky stimulačním látkám. Oddalují pocit únavy a vyčerpání a snižují pocit hladu (Roubík, 2018). Naproti tomu Sgobba ve svém článku Spalovače tuků z roku 2019 spalovače tuků nepodporuje a tvrdí, že mají jen minimální účinek a možná zdravotní rizika (Sgobba, 2019).

3.4 Typy tréninku bikini fitness při přípravě na závody

Častou chybou, kterou někteří trenéři při vedení svých svěřenkyň dělají, je, že se na dívky dívají jako na klasické kulturisty. Kulturisté mají zcela jiný typ tréninku i stravy než dívka v bikini fitness tréninku. Jak už jsem zmínila výše, bikini fitness je nejjemnější kategorií dámské kulturistiky a klade se zde důraz na ženskost, ladnost a jemnou vyvýšovanost svalů. Kulturisté se pyšní obřími svaly a nejnižším možným procentem tuku. Jejich tréninkový režim spočívá v tzv. *off season*¹³, kdy konzumují velké množství potravy a spolu s tukem nabírají svaly, a předzávodní dietě kde se snaží tuku zbavit s cílem ztratit co nejméně svalové hmoty.

U bikini fitness to není tak snadné. Někteří trenéři dívky drží zkrátka celý rok a v přípravě potom závodnice jen shodí 3-4 kilogramy tuku a jsou připraveny. Nevýhodou tohoto postupu je, že vzhledem k celoroční kalorické restrikci dívka nemusí mít svalové pokroky a vypadá zkrátka stále stejně. Na druhou stranu jsou závodnice, co přiberou po závodech i 20 kilogramů a tréninkem svaly opravdu naberou. Příprava na závody je potom celkem náročná a i když mají dívky výsledky, může se ve finální formě ukázat, že nabraly v určitých partiích moc svalů a jejich postava pak ztrácí na kýžené symetrii.

3.4.1 Silový trénink

Za posledních 20 let mnoho špičkových sportovkyň používalo silový trénink ke zlepšení svých výkonů a také k prevenci zranění. Je velmi důležité, aby se při tvorbě tréninkových programů kladl důraz na individualitu, protože každý člověk si do programu přinese jiný anatomický a fyziologický profil. Individuální posouzení a následné předepsání cviků pro každou ženu je zásadní pro optimalizování specifického typu fyzického rozvoje potřebného pro úspěch v konkrétním sportu (Zatsiorsky, 2006)

Silový trénink je jednou ze složek předzávodního tréninku. U dívek, které nastoupily do závodní přípravy, se mění z jednotlivých sérií cviků na tzv. *supersérie*. Klasická cvičební série se skládá z jednoho typu cviku - například výpadu. V supersérii pak kombinujeme více cviků za sebe bez přestávky. Tedy závodnice udělá například 10 výpadů a hned po nich 20 dřepů s výskokem. Tímto druhem tréninku se dosáhne zvýšení tepové frekvence a tím vyššího spalování tuků. Obecně silové tréninky bývají intenzivnější. Týden se většinou

¹³ Sezóna mezi přípravami na závody

skládá z dvou až tří tréninků nohou, jednoho tréninku zad a jednoho tréninku ramen, bicepsů a tricepsů.

3.4.2 Kardio

Další složkou tréninku Aerobní trénink neboli je tzv. *kardio*. Kardio je pohybová aktivita, která vyžaduje zvýšený přísun kyslíku pro tělo po delší časový úsek. Krom toho, že se tento typ cvičení využívá pro hubnutí a modelaci těla, má i jiné výhody pro náš organismus. Pomáhá zlepšit prokrvení končetin a mozku. Zlepšuje účinnost kardiovaskulárního systému a tím snižuje riziko vzniku civilizačních chorob (Brown, Simmons, 2013).

Frekvence kardio cvičení v přípravě na závody bývá 2x za den. Například ráno na lačno sprinty na páse, kde se střídají 1 minuta sprintu s 5 minutami chůze. Odpoledne pak běh na 45 minut na páse po silovém tréninku. Kardio je hodně individuální složkou přípravy. Některé dívky hubnou velmi lehko a potřebují maximálně dvě kardia za týden a jiné trénují dvě kardia denně. Je to zkouška odolnosti nejen psychiky u mnoha závodnic.

3.5 Psychické problémy u fitness závodění

3.5.1 Body image

„Kdo není hubený, je nejen šeredný, ale i méně hodnotný.“ Toto poselství nám jasně udávají média. Všude vidíme hubené, krásné modelky a modely. Vnímají to především ženy, které si myslí, že štíhlost je krása a klíč k životnímu úspěchu. Pokud neuspěly, cítí se mizerně a drží často drastické diety za účelem radikálního hubnutí (Papežová, 2010). Jejich zoufalé snažení může vést až poruchám příjmu potravy.

3.5.2 Relevantní rizikové faktory poruch příjmu potravy

3.5.2.1 Věk

Věk je jedním z rizikových faktorů poruch příjmu potravy. Nejčastěji onemocnění propukají v adolescenci a rané dospělosti (Papežová, 2010). Na závodní fitness scéně se to mladými dívkami v rozmezí 17 až 25 let jen hemží. Většina z nich pod vedením svých trenérů podstupuje náročné předzávodní přípravy a neustále se zabývá svým tělem.

Jak se ale k náročnému fitness tréninku vůbec dostaly? Většina z těch, co jsem poznala ve fitness, přišla kvůli nespokojenosti s postavou. Žádná z nich však ani po několika letech tvrdé dřiny spokojená nebyla. Neustále se totiž poměřují s lepšími, hubenějšími a svalnatějšími závodnicemi.

3.5.2.2 Pohlaví

Častěji onemocněním poruchy příjmu potravy podléhají ženy. Ženy trpí záchvaty přejídání až 2,5x více než muži (Spitzer, 1992), anorexií a bulimií až 10x častěji (Hsu, 2004). Ženské tělo při dospívání navyšuje procenta tuku a tím dívka získává ženské křivky. Bohužel dnešní model krásy představují vyhublé modelky, které mají BMI pod hranicemi normy. Proto dospívání pro dívky může znamenat odklon od toho modelu krásy „negativním“ směrem. Muži při dospívání naopak navyšují svalovou hmotu a tak se modelu krásy přibližují (Papežová, 2010).

3.5.3 Psychický nátlak společnosti

Fitness není jen o zdravém životním stylu, jak se nám všichni fitness nadšenci snaží vsugerovat. Pro někoho to může mít příznivý dopad na sebevědomí, fyzickou kondici a zdraví. Musíme si ale položit otázku, co se stane, když se fitness aktivity posunou za hranici, kdy jsou pro zdraví člověka prospěšné.

Mnoho mladých dívek bojujících s anorexií či bulimií se vrhá do posiloven za cílem zdokonalení svého fyzického vzhledu. „*Estetické sporty, zvláště na závodní úrovni, jsou často brány, jako rizikový faktor pro vznik poruchy příjmu potravy*“ (Salbach, Klinkovski, Pfeiffer, Lehmkuhl, Korte, 2007). Některým to může pomoci, ale jiným to jejich symptomy ještě zhorší např. v důsledku přetrénování.

Závodění v kulturistice pro děvčata může mít opravdu zdrcující následky. Dívka s poruchou příjmu potravy (ale platí to i v případě zdravých dívek) začne závodit. Po pár měsících náročné přípravy má formu a postavu, kterou si nikdy nemůže udržet. Po závodech začne normálně jíst předzávodní zdravou stravu a její tělo začne přirozeně nabírat váhu. Dívka tak může za měsíc přibrat až 10 kg i více. V tu chvíli je nejzranitelnější. Bojuje s myšlenkami, že navzdory cvičení přibírá na váze. Často se stává, že dívka po náročných závodech přibere tolik, že má větší procento tuku v těle než před přípravou.

Jak si ale můžou trenéři být jistí, že chorobné chování a symptomy u dívek včas identifikují? Existuje studie zkoumající schopnost fitness instruktorů rozpoznávat symptomy poruch příjmu potravy u svých svěřenců. Zkoumá skupinu fitness instruktorů a pediatriů, kterým byla zaslána situace dívky Mary (Manely et O'Brien, 2008). V rámci tohoto výzkumu bylo trenérům zasláno několik údajů o jejích fyzických dispozicích, jako např. BMI, věk, procento tuku, amenorrhea a další. Trenéři podle těchto údajů měli zhodnotit, zda dívka trpí anorexií nervosou nebo ne. Z trenérů to poznalo 32 % z celkových 62 zapojených respondentů, z pediatriů pak 88 % z celkových 56 respondentů. Už jen z tohoto čísla je jasné, že fitness instruktoři nemají dostatečné vzdělání rizikovou diagnózu rozeznat. Většina z nich uznala, že by bylo vhodné mít předepsaná pravidla, jak s případy, jako byla Mary, zacházet.

Dalším problémem je, zda trenéři vůbec chtějí dávat pozor, jestli jejich svěřenkyně netrpí nastupující poruchou příjmu potravy. Mohou být lhostejní ke zdraví svých závodnic, pokud s nimi budou mít, byť jen dočasné, úspěchy. „*Trenér může sbírat lidi do týmu pouze kvůli penězům*“ (Roubík, 2018, s. 449).

Neustálé zkoumání se v zrcadle a nekonečná nespokojenost s určitými partiiemi může vést sice k dočasným maximálním výkonům, v dlouhodobějším horizontu však vedou k pocitům selhání, odporu k vlastnímu tělu – a rozvinutí onemocnění poruchy příjmu potravy.

Praktická část

V empirické části této práce se zaměřuji na případové studie tří dívek, které se z níže popsaných důvodů rozhodly podstoupit tvrdý trénink předzávodní přípravy. Dívky odpovídaly na otázky, které jsem jim položila.

První část praktické části věnuji popisu metodologie, podle které jsem výzkumné šetření prováděla.

Druhá část je určena stanovenému cíli bakalářské práce, kterou je analýza a interpretace sesbíraných dat. Následuje diskuse a závěr výzkumného šetření.

3.6 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumným problémem je pokus o nalezení a deskripci toho, jaké strategie dívky volí v předzávodní přípravě, její průběh a důsledky přípravy na fyzickou a psychickou

kondici dívek. Ve výzkumném šetření se opírám o vlastní zkušenosti. Výzkumné otázky jsou strukturovány s přihlédnutím k širšímu časovému pásmu tak, aby stejné otázky mohly být položeny čtyřikrát v intervalu čtrnácti dnů tak, aby mapovaly změny, kterými dívky v předzávodní přípravě procházejí. Jedná se o následující čtyři otázky:

1. Co jíš a jak strava ovlivňuje tvou přípravu?
2. Jaký je tvůj momentální psychický stav a jak se změnil?
3. Jaký tréninkový program používáš a jak se změnil?
4. Jaký je tvůj aktuální celkový stav po skončení přípravy?

3.7 Výzkumná strategie

Jako výzkumnou strategii jsem vzhledem k povaze mého výzkumného šetření určila kvalitativní výzkum ve formě vícečetné případové studie. Kvalitativní výzkum je metoda, díky níž můžeme do hloubky prozkoumat určitý problém nebo jev a přinést o něm informace. Podle Strausse a Corbinové, se metody kvalitativního přístupu „*užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme*“ (Strauss, Corbin Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 24). Významný metodolog Creswel definuje kvalitativní výzkum takto: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách*“ (Creswel, 1998, in Hendl, 2005, s. 48).

3.8 Metodologie výzkumu, vícečetná případová studie

Jelikož jsem se rozhodla zkoumat skupinu dívek a jejich data porovnávat, zvolila jsem možnost, která se v kvalitativním šetření nabízí a to vícečetnou případovou studii. Hendl definuje, že: „*v případové studii jde o detailní studii jednoho případu nebo několika málo případů*“ (Hendl, 2005, s. 102). Podobně popisuje případovou studii Martin Sedláček: „*Detailní studium jednoho nebo několika případů je tradičně považováno za jeden z možných způsobů, jak porozumět složitým sociálním jevům*“ (Sedláček (2007) in Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 96). Jako navrhovanou techniku sběru dat jsem použila dotazování. Hendl říká, že: „*výběr metody sběru dat se zakládá na požadovaném typu informace i na tom, od*

koho ji budeme získávat a za jakých okolností se tak bude dít“ (Hendl, J., 2008, s. 161). Výzkumné otázky byly sestaveny tak, aby se daly použít v různé fázi předzávodní přípravy a nemusely se měnit.

3.9 Výběr vzorku a prostředí výzkumu

Vzhledem k faktu, že jsem se před časem zabývala myšlenkou stát se závodnicí bikini fitness a absolvovala jsem několik tréninků, rozhodla jsem se oslovit dívky z fitness centra v Praze. Z možných adeptek jsem vybrala tři dívky, které se časově shodovaly s dobou mého výzkumného šetření a nastupovaly do přípravné předzávodní fáze. S dívkami jsem hovořila celkem čtyřikrát, abych byla schopna přesně mapovat jejich přípravu z různých pohledů. Výzkumný rozhovor probíhal v kavárně vedle fitness centra, kam jsem dívky pozvala.

3.10 Analýza dat

Rozhovory jsem si se svolením dívek zaznamenávala. Tyto záznamy textu jsem převedla do dotazníků, pro lepší orientaci a pozdější analýzu. Data byla v dotaznících rozdělena na okruhy, které se týkaly stravy, psychiky, fyzické kondice a vyhodnocení aktuálního stavu s přihlédnutím k fázi tréninku. Celkem se jednalo o 12 dotazníků (viz příloha). Pomocí údajů zaznamenaných v tabulkách jsem sesbírala data podle zvolených tematických okruhů zpracovala tak, abych našla odpovědi na výzkumné otázky. Porovnávala jsem je a jejich analýzou se mi podařilo získat odpovědi na výzkumné otázky. Výsledky výzkumného šetření jsem průběžně porovnávala s odbornou literaturou.

3.10.1 STRAVA

V kategorii STRAVA byla položena tato otázka:

Co jíš a jak strava ovlivňuje Tvou přípravu?

Všechny tři participantky výzkumu se shodly na faktu, že jídelníček, který v současné době mají sestavený, byl ovlivněn a doporučen jejich trenérem.

„Moje jídlo mi určuje trenér a já se jím pak řídím.“ (Bára)

„S trenérem si občas sedneme po tréninku na gauč a on mi pozmění jídelníček. Většinou ubere.“ (Katia)

Jídelníček byl na začátku přípravy velmi jednoduchý a všechny závodnice měly podobnou skladbu potravin:

„Ted’ jím vejce ráno a dávám si k nim okurku. K svačině, obědu a další svačině mám pak kuřecí maso, zeleninu a svoji dávku rýže. Večeře je potom už jenom kuře a zelenina.“ (Lucka)

„Ráno snídám tři vajíčka. Svačina je 30 g rýže s 100 g kuřete plus zelenina, potom oběd, to je 150 g kuřecího a 40 g rýže. Odpoledne mám stejnou svačinu jako dopoledne a večer už jen kuřecí maso se zeleninou.“ (Katia)

„...na ráno jsem si koupila bílky z Makra, slyšela jsem, že ve žloutcích je příliš cholesterolu. Jinak jím klasicky: rýži, kuřecí a zeleninu.“ (Bára)

Překvapivé bylo, že měly dívky i velmi podobnou gramáž potravin na den. Všechny se lišily tělesnou váhou na začátku i na konci přípravy. Je proto jasné, že jídelníček, který měly, dodržovala každá závodnice, která do fitness centra přišla. Pravděpodobně se zde projevilo doporučení trenéra, nebo ovlivnění dívek jedna druhou. Jako problém proto vidím, že nedochází k propočtu živin u každé jednotlivé dívky. Odpovědi dívek tento nešetrný a nepromyšlený přístup jenom potvrzují.

„...na InBody jsem nebyla. Vážím se jenom doma nebo tady ve fitku na váze... Ne váha mi neříká rozložení tuků a svalů. Stejně o to nejde, ve výsledku nás zajímá spíš, jak vypadám.“ (Bára)

„...jó s holkama máme skoro stejné jídelníčky, tak si alespoň nic nezávidíme.“ (Katia)

Musíme zde vzít v úvahu, že každá z dívek měla velmi rozdílný výdej kalorií. Měla také jinak nastavené kardio cvičení. Co stěží vystačilo jedné dívce, naprosto nemohlo stačit druhé, která měla o 4 hodiny týdně více kardia tréninku. O rozdílech v jejich výškách, tělesných hmotnostech a konstituci ani nemluvíme. I když množství kardia bylo nastaveno k podpoře hubnutí, je jasné, že jídlo rozhodně nebylo poctivě nastaveno na každou jednotlivou dívku individuálně.

Každá ze závodnic konzumovala za den značné množství potravinových a fitness doplňků. Za normálních okolností by mi to přišlo zbytečné, ale v jejich případě, kdy strava

byla omezena na tak malou škálu potravin, je suplementace nezbytná. Dívky nemají šanci získat ze stravy potřebné vitamíny v dostatečné míře. Otázkou ovšem zůstává, je-li suplementace dostatečná. Podle odpovědí dívek se zdá, že všechny využívaly stejné suplementy.

„Já toho беру docela hodně. Vitamín C, omega 3, selzink, hořčík z těch fitness pak protein, BCAA, Glutamin a teď v přípravě ještě L-carnitine a spalovač.“ (Katia)

Podle odpovědí dívek můžeme usuzovat, že v pozdější fázi přípravy se u každé ze závodnic objevily sacharidové vlny. Nasazení tohoto jídelního postupu závisí na tom, zda závodnice dostatečně efektivně hubne. Například Bára sacharidové vlny nasadila po 45 dnech přípravy a Lucie dříve, již po 30 dnech přípravy.

„Nasadili jsme sacharidové vlny, protože jsem už nehubla.“ (Bára)

„Teď už vlníme sacharidy, aby si moje tělo na nic nezvyklo.“ (Lucie)

Jak jsem již zmínila výše v teoretické části, sacharidové vlny mají smysl, protože tělo se nestihne nastavit na určitý příjem kalorií, protože druhý den přijme množství jiné.

Z rozhovorů vyplývalo, že během přípravy jim trenér lehce snižoval velikost porcí. Hlavně množství sacharidů. Největší skok byly právě sacharidové vlny na závěr přípravy týden před závody.

„Dneska mám jen 25 g sacharidů na den. Ale zase to je asi 60 g rýže a po uvaření toho je fakt kopec. Celé to můžu sníst dopoledne k svačině. Je to boží. Jenom odpoledne pak umírám hladu. (smích)“ (Bára)

Poslední týden přípravy na závody, je velmi odlišný od těch předešlých. Závodnice pár dní před závodem vypije každý den až 6 litrů vody a den předem přestane pít. Tělo se ošálí a vodu vyloučí. Tento postup se používá k finálnímu odvodnění a vyrýsování svalů. Jako praktika mi to přijde naprosto nepřijatelné. Organismus je oslabený náročnou přípravou a tento postup velmi zatíží ledviny. Příjem kalorií se také velmi sníží. Závodnice místo kuřete konzumuje tresku, rýži, brokolici či zelené fazolky. Jí stále šestkrát denně v malém množství. Dívky jsou ale odhodlané podstoupit torturu hladovění.

„Tenhle týden baštím jenom tresku a hodně piju. Abych odvodnila.“ (Katia)

„Poslední týden bude nejhorší, budu mít hrozný hlad a bude mi blbě. Bude to ale na těch prknech stát za to.“ (Lucka)

Z rozhovorů vyplývá, že dívky v poslední týden přípravy vyřadily všechny fitness doplňky a braly už jen vitamíny.

„Trenér říká, že už je to teď zbytečné brát kalorie navíc v doplncích, takže беру už jen vitamíny.“ (Lucka)

Všechny dívky si během přípravy stěžovaly na to, že mají hlad a že dokonce nemohou usnout hlady.

„Nerada chodím spát, vždycky mám hrozný hlad a nemůžu usnout. Několikrát jsem potom šla do lednice a všechno snědla.“ (Katia)

„Nemůžu spát hlady, je to děs, zvlášť když vím, že ráno mě čeká kardio nalačno.“ (Lucka)

V rozhovorech si dívky stěžovaly na stereotyp stravy, jídlo jim nechutnalo a měly nejrůznější nutkavé chutě. Toužily jíst jídla, která mají rády, nejvíce sladké či nezdravé (pizza, hranolky, tortilly). Zajímavé je, že v pokročilé fázi přípravy dostávaly chutě na úplně obvyčejné potraviny jako je jogurt, mléko či brambory. Dokonce mi říkaly, že jim ta potravina chutná jinak než před začátkem přípravy.

„Moje největší touha je teď jogurt. Včera večer jsem si ho dala a chutnal úplně skvěle a to jsem jedla ten kyselý, odtučněný, řecký bez ničeho. Bylo to lepší než zmrzlina.“ (Katia)

„Jedné co mi ještě chutná je ta rýže. Ta je nejlepší. Ale vždycky když otevřu krabičku a ucítím tu brokolici tak se mi chce zvracet. Ještě, že mám hlad.“ (Bára)

„... snědla jsem koblihu a bylo to skvělý dokavad' mi nedošlo, že jsem si tím pokazila celý ten náročný tréninkový den. Pak mi bylo na nic.“ (Lucka)

Zvýšená senzorická aktivita chuťových buněk je patrně přirozenou reakcí na hladovění.

3.10.1.1 Shrnutí

Z pohledu nutričního terapeuta je nastavení stravovacích diet u těchto závodnic naprosto nepřijatelné. Trenér není kompetentní, metabolismu sportovce vystaveného intenzivní zátěži nerozumí a na všechny své svěřenkyně používá jednu a tu samou dietu s nedostatečnými nutričními úpravami. Není zde viditelný žádný individuální systém. Například postupné ubírání kalorií během týdne. Není třeba z jídelníčku vynechat tolik potravin a žít jenom na rýži a kuřeti. Závodnice by měla na dobře nastaveném režimu, který monitoruje kalorický příjem, mnohem lepší šance na úspěch a méně trýznivou přípravu. Článek zabývající se atlety a jejich body image říká, že u mnohých atletů vzniká široké spektrum neefektivního a ohrožujícího stravování se snahou zhubnout a docílit štíhlosti (Bruin,Oudejans,Bakker,Woertman,2011). Přesně tento typ chování můžeme vidět ve výše uvedeném dietním režimu. Měly by se zařadit další potraviny, jako jsou například brambory, batáty, ryby, krůtí maso. Závodnice bude potom méně toužit po jiných jídlech, když její vlastní jídelníček bude rozmanitější. Správné nastavení stravovacího režimu pozitivně ovlivní výsledek a zvýší šance, že dívka náročnou přípravu vydrží a zvládne.

3.10.2 PSYCHIKA

V kategorii PSYCHIKA byla položena tato otázka:

Jaký je Tvůj momentální psychický stav a jak se změnil?

Psychika všech participantek hrála důležitou roli v dodržování předepsaných denních aktivitách a nastaveného stravovacího režimu. Postupně, když příprava začala být náročnější, se psychika dívek začala zhoršovat a ony častěji porušovaly režim. To vedlo k dalším pochybám a výčtkám.

Jedna z věcí ovlivňující jejich psychiku byl hlad a nutkavé chutě na sladké. Dělo se to v důsledku drasticky sníženého příjmu kalorií. Po zhruba 14 dnech přípravy zvládaly participantky chutě na sladké celkem hravě.

„Tak mám občas chuť na něco sladkého, ale není to nic, co bych nevydržela.“
(Barbora)

„Včera jsem viděla v kavárně dortík a teď na něj furt myslím. (smích)“
(Lucka)

Čím dále ale v přípravě byly, tím byly chutě naléhavější, dívky toužily po specifických potravinách, jako byly jogurty a jiné mléčné výrobky. Ke konci druhého měsíce přípravy byly už tak vyhládlé, že by snědly cokoliv.

„Někdy užírám i tu rejži z toho rýžovače. Je to šílený to vydržet.“ (Barbora)

„Je mi jedno co, ale snědla bych snad cokoliv.“ (Katia)

Každá z dívek během přípravy přišla s problémem, který se týkal usínání. Prvních 14 dní se to neprojevovalo.

„Spím dobře, snažím se alespoň 8 hodin“ (Katia)

Nejčastěji zmiňovaly, že nemohly usnout hlady a neustále se zabývaly myšlenkami na jídlo.

„Nejhorší boj je nejít večer do lednice a celou ji nevyžrat. Vím, že bych na sebe byla pak hrozně naštvaná, protože by mě to zastavilo v mém pokroku, který dělám.“ (Katia)

„Trenér říká, že ten večerní hlad musím vydržet, že každé ujetí na dietě zastaví můj hubnoucí progres.“ (Lucka)

Jedna z participantek Bára některé noci pracovala noční směny. Velmi jí to ztěžovalo nastavený režim.

„Ty noční jsou nejhorší, občas si místo jídla stihnu dát jen proteinový nápoj...často nemám čas se najíst a někdy je to i nevhodné.“ (Barbora)

Únava zasahovala i do normálního života. Dívky neměly sílu na zvládání práce.

„Tenhle týden jsem skončila v práci, abych to všechno zvládla.“ (Katia)

„Ted' mám míň nočních směn, to se vážně nedalo.“ (Barbora)

Dále hlad s únavou ovlivňoval jejich motivaci. Na začátku přípravy byly všechny natěšené a motivované do náročného režimu, stačilo ale pár týdnů a všechny občas pozřely, co neměly.

„Už to chci mít za sebou. Někdy mám pocit, že to nevydržím a na celé závody se vykašlu.“ (Barbora)

„...no snědla jsem ten jogurt a pak měla depku.“ (Katia)

Zároveň ztrácely motivaci do tréninku. Do fitness centra se vydávaly i dvakrát denně. Tréninky byly velmi náročné a dlouhé.

„Na to kardio bych se nejraději vykašlala. Několikrát jsem to ranní kardio vynechala, ale trenér je tam od šesti a když nepřijdu tak mi vynadá. Hlídá mě jako pes.“ (Katia)

Jedním z nosičů špatné nálady byly sociální sítě a to nejvíce Instagram. Dívky se zde neustále porovnávaly s jinými závodnicemi. Měly pocit, že nikdy nebudou vypadat tak dobře, „vysekaně“ (svalnatě), jako konkurentky na Instagramu.

„Podívej, tahle je můj vzor, jednou chci vypadat jako ona.“ (Lucka)

Dívky každý týden podstupovaly lekce pózování. Neustálé zkoumání a kritika u nich vede k postupnému znelíbení vlastního těla. Nikdy to zkrátka není dostatečně dobré.

„Včera jsem pózovala a mám furt špeky na bocích. Závody jsou už za pár týdnů a já to nemůžu stihnout.“ (Babara)

„Já mám malý nohy, ale trenér říkal, že příští rok to zlepšíme.“ (Lucka)

„Pózing je prej 60 % úspěchu, říkal trenér. Prej to musíme umět ukázat.“ (Barbora)

Během přípravy stoupalo i emoční vypětí a dívky velmi často vybuchovaly v pláč nebo vztek.

„No křičela jsem na trenéra. Musela jsem se mu pak omluvit, ale naštěstí je na to zvyklý od ostatních.“ (Barbora)

„Brečela jsem po tom, co jsem snědla ten cheat (nepovolené jídlo), vím, že si za to můžu sama.“ (Katia)

3.10.2.1 Shrnutí

Psychika má velmi důležitou roli v celé závodní přípravě. Je to jedna ze složek, která není vůbec brána v úvahu ze strany trenérů. Každá závodnice řeší neustále osobní problémy a náročná příprava jim je jenom zhoršuje. Bez dostatečné psychické podpory jen málo z dívek, které náročnou přípravu podstoupí, dosáhne závodů a mnohé z nich už nikdy nezávodí. Z vlastní zkušenosti vím, že tyto dívky mají pokřivené vidění vlastního těla a může se u nich vyvinout deprese či porucha příjmu potravy.

3.10.3 FYZICKÁ KONDICE

V kategorii FYZICKÁ KONDICE byla položena tato otázka:

Jaký tréninkový program používáš a jak se změnil?

Tréninkový plán byl nejvíce propracovanou částí přípravy. Tréninky byly postupně přidávány po jednotlivých etapách. Ze začátku měly závodnice tréninky totožné.

„Ted’ mám čtyři tréninky. Dvakrát nohy a dvakrát vršek.“ (Katia)

„Trénujeme s holkama stejně. Někdy i spolu.“ (Lucka)

Tréninkový plán se skládal ze dvou tréninků nohou (pondělí, čtvrtek) a dvou tréninků horní části těla, které se dělily na ramena, biceps, triceps, záda a prsa (úterý, pátek). Na každý trénink měly hodinu a byly řádně posilovány všechny svalové skupiny těchto partií. Břicho dívky posilovaly podle svého uvážení.

„Břicho jedu občas po kardiu“ (Barbora)

„...a břicho někdy po tréninku.“ (Katia)

Po 14 dnech se již tréninky dívek lehce lišily. U všech se zařadil další trénink nohou a u dvou bylo přidáno kardio.

„Ted’ už jedu kardio. Před nohama jedu ráno nalačno sprinty, až na sobotu a po tréninku vršku běhám hodinu na páse.“ (Barbora)

„Jo kardio už dělám, dvakrát nalačno před nohama, dvakrát po vršku a jednou o víkendu. Všechno to jsou hodinové běhy.“ (Katia)

„Kardio ještě nejedu.“ (Lucka)

Po 30 dnech bylo kardio u všech navýšeno.

„Ted' chodím na páse dvakrát týdně 30 minut.“ (Lucka)

„Moje kardio je ted' už pěkně šílený. Mám pocit, že jsem tam furt. Mám ho osmkrát týdně.“ (Katia)

„Trenér mi přidal jeden ranní sprint.“ (Barbora)

Je vidět, že každá dívka reaguje na kardio jinak. Lucka začala hubnout pouze na stravě a silových trénincích, ale Barbora musela dělat kardio někdy i dvakrát denně, aby výsledky na váze začaly být vidět. Tento veliký rozdíl v tréninkové zátěži byl pro dívky dosti demotivující.

„Je to děsný, že ona se tam dvakrát projde a je hotová a já na tom páse skoro spím.“ (Barbora)

V další fázi bylo kardio přidáno jen Lucii a Barboře. Lucie dostala ranní kardio nalačno a Barbora dvě hodinová kardia po tréninku.

„Mám ted' čtyřikrát 30 minut chůze na páse. Dvakrát je to ráno nalačno.“ (Lucka)

„Mně ted' přidal trenér další dvě nudné kardia po tréninku.“ (Barbora)

Katia si stěžovala, že ji velmi bolí kotníky a lýtka z kardia, a všechny si stěžovaly, že ze spalovače tuku na lačno jim je špatně.

3.10.3.1 Shrnutí

Trénink v přípravě byl vůči celku nejvíce propracovanou částí. Trénink se během týdnů lišil a byl upravován individuálně na každou závodnici. Tréninky byly však velmi náročné. U jedné závodnice vedl až k zánětu šlach v kotnících a lýtkách. Na vině byly nedostatečně odpružené pásy v posilovně a nedostatečný tělesný odpočinek. Doporučila

bych zapojit i jiné druhy kardia, které jsou méně náročné na pohybový aparát, více kola nebo eliptického trenažéru.

3.10.4 ZMĚNY PRIORIT

V kategorii ZMĚNY PRIORIT byla položena tato otázka:

Jaký je Tvůj aktuální celkový stav po skončení přípravy?

U všech dívek na začátku přípravy převládala kladná motivace. Dívky byly natěšené, o svém dalším směřování nepochybovaly. Vidina zlepšení postavy, jejich celková aktivizace je uváděla v nadšení.

„Už se na to celé těším, až budu stát na prknech!“ (Lucka)

„Jsem teď pěkně tlustá, ale v přípravě to sundáme na kost.“ (Barbora)

Po 14 dnech přípravy už se u některých vyskytla první únava a náladovost. Dívky si uvědomovaly, že to nebude tak snadné, jak si ze začátku představovaly. Nicméně pochyby si nepřipouštěly.

„No už jsem trochu unavená a občas bych si něco dala.“ (Barbora)

„Je mi blbě z toho spalovače ráno, plus se mi nechce vstávat.“ (Katia)

Po dalších dvou týdnech už byly všechny dívky vyčerpané a hladové. Neměly ani chuť zodpovídat otázky a odpovídaly stručně a podrážděně.

*„Všechno mám skoro furt stejný, nechápu, k čemu tohle potřebuješ.“
(Barbora)*

Ke konci přípravy už si všechny závodnice přály mít závody a náročnou přípravu za sebou. Vyčerpávající režim, monotónní strava a určitá stereotypnost života je unavovaly.

„Už aby to bylo za mnou a mohla jsem se někde najíst.“ (Katia)

„Ještě dva týdny a mám to.“ (Lucka)

Během přípravy všechny závodnice přestaly menstruovat. Jedna dívka se mi přiznala, že nemenstruuje už několik let od svých prvních závodů. Závodnice, která absolvovala nejvíce závodů a příprav, také byla ta, která přípravu snášela nejlépe. Adaptovala se.

3.10.4.1 Shrnutí

Některé závodnice už v průběhu přípravy pochybovaly o smyslu celého konání. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že já sama jsem se dostala až do této fáze přípravy. Uvědomovala jsem si, jak je důležité mít všechny informace. Proto jsem ještě v předzávodní přípravě navštívila jako divák jedny závody. To byl zlom v mé „kariéře“ závodnice bikini fitness. Uvědomila jsem si plytkost celého konání, jeho nesmyslnost i to, jak mě fyzicky i psychicky ohrožuje. Z minuty na minutu jsem se rozhodla přípravu ukončit. Velmi se mi ulevilo. Velmi opatrně jsem se vracela do normálního režimu. Proto jsem později jako nezávislý pozorovatel se zájmem sledovala, jak se dívky k podobnému zjištění propracovávají. Kladla jsem si otázku, co nás dokázalo tak namotivovat a ovlivnit. U mě to byl vliv rodiny, která mě jako boubelaté dítě vedla k určité střídmosti a pozdější matčiny kritické pohledy na mou postavu. Myslím, že u ostatních dívek to bylo podobné. Vliv okolí, potřeba se líbit, a absence informací.

3.11 Případové studie

3.11.1 Případová studie č. 1

Barbora

Pohlaví: žena

Věk: 23 let

Výška: 173 cm

Počáteční váha: 69 kg; BMI: 23,05

Finální váha: 63 kg; BMI: 21,04

Povolání: barmanka

Motivace:

Dívka pracuje jako barmanka ve strip-clubu. Cítila se mezi ostatními štíhlými dívkami znevýhodněná, tlustá a svoji postavu se rozhodla řešit. Začala se zajímat o fitness a po nějaké době se seznámila se svým nynějším trenérem, který jí nabídl stát se součástí bikini fitness teamu.

Dispozice ke sportu:

Barbora nikdy nebyla sportovní typ a fitness závody jsou její první sportovní nasazení. Z pohledu závodnice má dívka ideální dispozice a to jsou širší ramena, dlouhé štíhlé nohy a útlý pas. Náročnější pro Barboru bude shazovat tuk, protože se jí ukládá hlavně na břiše a v okolí boků.

Osobní nasazení:

Barbora nastoupila do závodní přípravy s plným nasazením. Tréninky zvládla všechny a ani jednou nechyběla. Větší problém byl u stravy, kde po několika týdnech z důvodu hladu dietu několikrát porušila. Nakonec se ale vzchopila a náročnou přípravu úspěšně dokončila.

Průběh tréninků:

Tréninky byly náročné a dlouhé. Nejhůře se Barboře vstávalo a chodilo na ranní kardio. Stěžovala si, že trenér je přísný, dokonce se s ním pohádala. Každé ráno je kontroloval, zda jsou na páse a kardio plní. Přes náročnost tréninků Barbora úspěšně všechny splnila.

Pozice v kolektivu:

Barbora do týmu zapadla. Jediný problém představovala jiná členka týmu, se kterou si Barbora nesympatizovala a planula mezi nimi rivalita, která do určité míry narušovala některé společné tréninky. Proto Barbora raději trénovala samostatně.

Vliv tréninkové zátěže na psychiku:

Čím déle byla Barbora v přípravě, tím hůře se cítila. Neustálý hlad a namožené svaly jí znemožňovaly kvalitní odpočinek. Dívka ztrácela schopnost ovládání a dle jejích slov několikrát „vyjedla lednici“. Tyto chyby v dietě jí přinesly jen dočasné uspokojení, které následně přešlo v depresivní stavy. Obecně byla Barbora dívka nekonfliktní a společenská. Náročná příprava jí však zhoršovala sebeovládání a docházelo tak v kolektivu k občasným hádkám a střetům nejen s trenérem, ale i se zmiňovanou kolegyní.

3.11.1.1 Shrnutí:

Barbora si zazávodila jen jednou. Na svém prvním závodě obsadila 3. místo ve své kategorii. Svoji vlastní zkušenost zhodnotila tak, že tento způsob života jí nevyhovuje, není zdravý a už to nikdy nechce opakovat. Protože byla příprava na závody tak náročná, musela se vzdát několika směn v práci a tím ohrozila svůj pracovní úvazek. Po prvním měsíci závodní přípravy ztratila menstruaci a teď doufá, že se jí cyklus vrátí. Fitness se chce věnovat dál, ale pouze rekreačně.

3.11.2 Případová studie č. 2

Katia

Pohlaví: žena

Věk: 24 let

Výška: 165 cm

Počáteční váha: 72 kg; BMI:26,6

Finální váha: 64 kg; BMI: 23,7

Povolání: úřednice

Motivace:

Katia pracuje jako úřednice a fitness se věnuje již řadu let. Jako malá hrála závodně basketbal a když skončila, byla velice nespokojena s váhovým přírůstkem, který následoval. Proto začala chodit trénovat do posilovny. Před rokem se seznámila se svým trenérem, který ji přemluvil, ať zkusí závodit. Souhlasila a na závody se těšila.

Dispozice ke sportu:

Katia má nejsvalnatější postavu ze všech participantek, bohužel však má i nejvyšší procento tuku v těle. Postavu má odpovídající kritériím bikini fitness a její nevýhodou je jen lehce širší pas. Pro Katiu je nejnáročnější redukovat tukovou hmotu, aby svaly byly více vidět a takzvaně se „vyrýsovaly“.

Osobní nasazení:

Pro Katiu to byly její první závody a proto byla velmi nadšená do přípravy. Po několika týdnech, ale zjistila jak náročná předzávodní příprava opravdu je. Občas se nedostavila na trénink a velmi často jedla potraviny, co neměla. Většinu přípravy však trávila na náročném kardiu a díky tomu přípravu zvládla.

Průběh tréninků:

Kardia byla pro Katii velmi náročná a způsobila si jimi zánět šlach. Měla přetížené svaly na lýtkách a každé další kardio pro ni bylo utrpením. Na trenéra během přípravy několikrát křičela. Silové tréninky, pokud se na ně dostavila, zvládala.

Pozice v kolektivu:

V teamu je Katia už přes rok a s ostatními si velmi dobře rozumí. Ráda chodí na tréninky s ostatními dívkami a nikdy neměla s nikým problém. Občas se v přípravě pohádala s trenérem kvůli náročnosti cviků.

Vliv tréninkové zátěže na psychiku:

Katia byla náročností přípravy zaskočena. Nedostatek jídla a bolest nohou, kterou pociťovala, u ní způsobovaly nechuť ke sportu, který ji za normálních okolností bavil a naplňoval. Protože nemohla spát hlady, ráno někdy nevstala na kardio nebo se nedostavila na trénink. Kvůli tomu se cítila provinile a ztrácela motivaci. Občas měla stavy vlčího hladu, kdy snědla, na co přišla a potom trpěla depresí.

3.11.2.1 Shrnutí:

Katia své první závody úspěšně absolvovala a umístila se na prvním místě ve své kategorii. Díky výhře se rozhodla, že závodit bude znovu, ale teď si dá nějaký čas pauzu. Menstruaci ztratila po prvním měsíci přípravy a dost ji to vyděsilo. Přála by si najít méně drastickou cestu k úspěšné závodní formě.

3.11.3 Případová studie č. 3

Lucie

Pohlaví: žena

Věk: 19

Výška: 167 cm

Počáteční váha: 59 kg; BMI: 21,07

Finální váha: 52 kg; BMI: 18,5

Povolání: studentka, fitness trenérka

Motivace:

Lucie závodí už od svých 17 let. Absolvovala i několik mezinárodních soutěží. Je velmi cílevědomá a každou přípravu zatím úspěšně dokončila.

Dispozice ke sportu:

Lucie má ideální proporce a genetiku v kategorii bikini fitness. Je drobná, s útlým pasem. Tuk se jí ukládá převážně do nohou a velmi lehce se jí shazuje. Problémem pro Lucii však je nedostatek osvalení. Jak sama říká, je pro ni náročné svalovou hmotu vybudovat.

Osobní nasazení:

Lucie byla ze všech participantek nejvíce zapálená do přípravy. Sama si ke studiu přivydělává jako fitness trenérka a závodění jí baví a naplňuje. Lucie během přípravy na závody jen jednou snědla potraviny, které neměla. Tréninky splnila všechny a úspěšně se zúčastnila několika závodů.

Průběh tréninků:

I když byla Lucie ze všech participantek nejnamotivovanější, i na ní se náročnost tréninků podepsala. Bolely ji svaly a ranní kardio jí nedělaly dobře na žaludek. Lucka uvedla, že je to z důvodu spalovače, který před kardiem používala.

Pozice v kolektivu:

Lucie neměla v kolektivu problém, je dlouhodobou členkou týmu. Je veselá a lehce se spřátelí s novými závodnicemi. S trenérem se nikdy nehádala.

Vliv tréninkové zátěže na psychiku:

Lucie měla ze všech závodnic nejméně kardia a to se ukázalo být velmi důležité při zvládání celkové zátěže. Mnohem později se u ní objevily první příznaky vyčerpání a hladu. Zažila nespavost z hladu a bolavé svaly. Také se setkala s příhodou, kdy snědla potraviny, co neměla, a po té měla depresivní stavy. Kvůli vyčerpání nebyla Lucie podrážděná, spíše mlčenlivá.

3.11.3.1 Shrnutí:

Lucie byla se závodní sezónou velmi spokojená. Zkusila si závodit i v zahraničí a i když neobsadila vrchní příčky, je motivovaná do dalších závodů. Jak sama říká, její další úkol bude nabrat do další sezóny co nejvíce svalové hmoty. Lucie je ze všech participantek nejmladší a sdělila mi, že od svých 17 let nemá menstruaci. Ztratila ji na svých prvních závodech a od té doby se jí nevrátila.

4 Diskuse

Výzkumné šetření prováděné na třech participantkách mi pomohlo lépe porozumět jejich potřebě závodění v kategorii bikini fitness. Mohla jsem díky jejich výpovědím předvést, jak to ve světě fitness chodí a jací lidé mají rozhodující hlas pro udávání diet a cvičebního režimu. Nastínila jsem, proč je fitness tak kontroverzním tématem. Nemusí jistě znamenat zdraví prospěšnou fyzickou aktivitu.

Překvapivé bylo, že všechny závodnice byly po celou dobu přípravy lhostejné ke svému psychickému a fyzickému stavu a neuvědomovaly si problémy, které by po závodech z jejich výkonu mohly vzniknout. Ztráta menstruace a záchvatovité přejídání vystřídané poté pocity selhání a deprese, jsou jedním ze znaků bulimie nervosy (Němečková, 2007). Jedna z participantek měla problém přípravu dokončit kvůli zánětům šlach v oblasti kotníků, které si způsobila nedostatečným odpočinkem a neustálým běháním na neodpruženém páse. Syndrom přetrénování vzniká, když dlouhodobý intenzivní trénink nedoprovází dostatečné množství odpočinku a zotavení (Máček, Macková, Radvanský, 2003). Dalším zjištěním bylo, že závodnice nebyly se svou postavou spokojeny ani na pódiu, po té co zvládly náročnou přípravu. Je jasné, že neustálý kritický pohled na své tělo dívkám zkresluje realitu.

5 Závěr

Výsledky mého výzkumného šetření prokázaly, že v oblasti stravy neměla ani jedna respondentka naplněnou nutriční podporu. Jejich jídelníčky byly chudé s nedostatkem variability. Jedly pouze rýži, kuřecí maso, tresku, vejce, zeleninu a proteinové nápoje. Nedostatek mikronutrientů se snažily dohnat vitamíny a minerály. Jejich jídelníčky nebyly sestaveny na míru, nebyla propočítána potřeba živin. V jídelníčku šlo pouze o drastickou restrikcí živin, která všem závodnicím ubližovala jak psychicky, tak fyzicky. V psychice šlo o neovladatelnou touhu po jídle, který vyústila v epizody záchvatovitého přejídání a následných depresivních stavů. Dívky nemohly usnout hladu a trápily se. Fyzicky byla narušena tělesná hormonální rovnováha a z tohoto důvodu přestaly dívky menstruovat. Bylo prokázáno, že strava byla z nutričního hlediska naprosto zanedbána.

V oblasti tréninku bylo prokázáno, že trenér vzhledem ke svým zkušenostem a znalostem, dává daleko větší pečlivost do individuality tréninků pro jednotlivé závodnice. Všem závodnicím se každých čtrnáct dní pozměnil tréninkový plán. Každá z nich měla upravené kardio dle svojí vlastní potřeby a bylo regulováno podle toho, zda dívka hubla. Pokud dívka přestala ztrácet tuk, kardio bylo přidáno. Většina z respondentek trávila na běhacím páse i dvě hodiny denně. U jedné to vedlo k zánětům šlach v oblasti kotníků a velké bolesti lýtek. Nevyváženost jídelníčku a tréninků vedla k přetrénování u všech dívek, které pak byly unavené a špatně regenerovaly. Všechny si stěžovaly na bolest svalů. Všechny dívky měly v přípravě podstupovat různé relaxační a regenerační procedury jako jsou masáže a sauny. Měly by být pod dohledem fyzioterapeuta nebo jiného odborníka. Přestože trénink byl nejvíce individualizovaným, ani zde nebyla fyzická stránka dívek dostatečně ošetřena.

Psychika dívek byla ovlivněna výše zmíněnými oblastmi. Dívky během přípravy ztrácely motivaci a chuť pokračovat v náročné přípravě. Musely během přípravy zvládat úkony běžného života. Chodily do práce či do školy. Kvůli kalorické restrikci, přetrénovanosti a únavě, ztrácely pozornost a schopnost vykonávat úkony, které vyžadovalo jejich zaměstnání či studium. Jedna ze závodnic ukončila pracovní poměr a druhá si musela v práci vzít méně směn. Takovéto sportovní vypětí mají vrcholoví sportovci, kteří se sportem živí. Další důležité zjištění bylo, že dívky mají pokřivený obraz o realitě. Berou svoje tělo jako nedokonalé a ideálem krásy pro ně je fyziologicky a anatomicky nereálný obraz ženské postavy. Jejich těla takto vypadat nemohou a to přináší dívkám nekonečné utrpení. Nad

vlastními těly pocítují znechucení. Dívky se označovaly za tlusté a říkaly, že mají špeky, přestože byly štíhlé.

Všechny závodnice mi sdělily, že si závody velmi užily. Bavilo je vybírat si plavky, doplňky a pózovat. Pocity na pódiu pro ně byly euforické, a proto se na pódium dvě z nich chtějí vrátit.

Cíl vytyčený na začátku této práce jsem splnila. Díky výzkumnému šetření jsem zjistila, proč mladé dívky torturu náročné přípravy podstupují a jaký to na ně má vliv.

Fitness se v mnoha ohledech jeví jako pozitivní a ideální činnost pro člověka, který chce dbát o svoje tělesné i duševní zdraví. Je to však v mnoha ohledech kontroverzní aktivita. Má bakalářská práce na tyto rizika upozorňuje. Dívky, které přicházejí do fitness center za účelem vytvarování své postavy, mohou skončit v rukou nešikovného nebo nedostatečně vzdělaného trenéra a i několik let si ničit svoje tělo. Mohou mít problém s bulimií a anorexií. Z fyzických problémů pak může nastat problém s otěhotněním, hormonální disbalance a poškozený pohybový aparát.

Věřím, že toto téma bude časem více diskutováno, vejde v širší povědomí a díky tomu se potenciální zájemkyně o bikini fitness dostanou k relevantním informacím, díky kterým se bude jejich příprava na závody probíhat způsobem, který nebude ohrožovat jejich zdraví. Závodění by sportovkyním mělo přinášet uspokojení jak po stránce fyzické, tak po stránce duševní rovnováhy.

6 Seznam použité literatury

BRUIN, A. B., OUDEJANS, R. D., BAKKER, F. C., WOERTMAN, L., *Contextual body image and athletes disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes*, 2011)

HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha, Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4

HERRIN, M., MATSUMOTO, N., *The parent's guide to eating disorders: supporting self-esteem, healthy eating, & positive body image at home*. 2nd ed. Carlsbad, CA: Gürze Books, c2007. ISBN 978-0-936077-03-1.

KERN, H., MEHL CH., NOLZ ,PETER, P., WINTERSPERGER, R., *Přehled psychologie*, Vydání páté. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.

KLEINEROVÁ, S., *Fitness výživa, Power eating program*, Grada Publishing, a.s., Praha 2015, ISBN 978-80-247-5289-1.

MAREŠ, J., *Tvorba případových studií pro výzkumné účely*, Metodologická studie, Pedagogika, roč. 65, č. 2, 2015

NAKONEČNÝ, M.: *Psychologie osobnosti*, Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0628-1

PAPEŽOVÁ, H., *Bulimia nervosa*. Vyd. 1. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003. ISBN 85121-32-8.

PAPEŽOVÁ, H., *Bulimia nervosa: příručka pro všechny, kteří nemocí trpí - postižené samotné, jejich rodiny, přátele, partnery a některé odborníky (učitele a lékaře první linie)*. Praha: Psychiatrické centrum, 2003. ISBN 80-85121-81-6.

PAPEŽOVÁ, H., *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.

ROUBÍK, L., *Moderní výživa*, Praha: Erasport, 2018, ISBN 978-80-905685-5-6

SAK, R., *Miroslav Tyrš*, Vyšehrad 2012, ISBN 978-80-2.

ŠVARÍČEK, R.: ŠEDO VÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

VYBÍRAL, Z.: *Psychologie komunikace*, Praha 2009, Portál, ISBN 978-80-7367-1

- PIJOAN, J., *Dějiny umění 1-10*, Odeon, Praha 1982
- ECO, U., *Dějiny krásy*, Argo 2005, ISBN 80-7203-677-7
- CIPRO, M., *Průvodce dějinami výchovy*, Panorama, Praha 1984,
- GOMBRICH, E., H., *Příběh umění*, Odeon, Praha 1989, ISBN 80-207-0416-7
- ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, [2018]. ISBN 978-80-905685-5-6.
- BRUIN, A. B., OUDEJANS, R. D., BAKKER, F. C., WOERTMAN, L., *Contextual body image and athletes disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes*, 2011)
- CIPRO, M., *Průvodce dějinami výchovy*, Panorama, Praha 1984,
- ECO, U., *Dějiny krásy*, Argo 2005, ISBN 80-7203-677-7
- GOMBRICH, E., H., *Příběh umění*, Odeon, Praha 1989, ISBN 80-207-0416-7
- HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha, Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4
- HERRIN, M., MATSUMOTO, N., *The parent's guide to eating disorders: supporting self-esteem, healthy eating, & positive body image at home*. 2nd ed. Carlsbad, CA: Gürze Books, c2007. ISBN 978-0-936077-03-1.
- KERN, H., MEHL CH., NOLZ, PETER, P., WINTERSPERGER, R., *Přehled psychologie*, Vydání páté. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.
- KLEINEROVÁ, S., *Fitness výživa, Power eating program*, Grada Publishing, a.s., Praha 2015, ISBN 978-80-247-5289-1.
- MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4618-0.
- MAREŠ, J., *Tvorba případových studií pro výzkumné účely*, Metodologická studie, Pedagogika, roč. 65, č. 2, 2015
- NAKONEČNÝ, M.: *Psychologie osobnosti*, Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0628-1
- PAPEŽOVÁ, H., *Bulimia nervosa*. Vyd. 1. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003. ISBN 85121-32-8.

PAPEŽOVÁ, H., *Bulimia nervosa: příručka pro všechny, kteří nemocí trpí - postižené samotné, jejich rodiny, přátele, partnery a některé odborníky (učitele a lékaře první linie)*. Praha: Psychiatrické centrum, 2003. ISBN 80-85121-81-6.

PAPEŽOVÁ, H., *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.

PIJOAN, J., *Dějiny umění 1-10*, Odeon, Praha 1982

ROUBÍK, L., *Moderní výživa*, Praha: Erasport, 2018, ISBN 978-80-905685-5-6

ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, [2018]. ISBN 978-80-905685-5-6.

SAK, R., *Miroslav Tyrš*, Vyšehrad 2012, ISBN 978-80-2.

ŠVARŘÍČEK, R.: ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

VYBÍRAL, Z.: *Psychologie komunikace*, Praha 2009, Portál, ISBN 978-80-7367-1

ZATSIORSKY, Vladimir M. a William J. KRAEMER. *Science and practice of strength training*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2006. ISBN 0736056289.

Internetové zdroje:

Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury – katedra tělesné výchovy:
<https://www.ktv.tul.cz/ke-stazeni/category/17-caplova?download=750:hitk>

Manley R, O'Brien K, Samuels S. Fitness Instructors' Recognition of Eating Disorders and Attendant Ethical/Liability Issues. *Eating Disorders*. 2008;16(2):103-116.
<https://search-ebscohost-com.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=31028888&lang=cs&site=eds-live&scope=site>. Accessed April 24, 2019.

Němečková, M.P. (2007). Poruchy příjmu potravy. *Med. praxi*, 8(11), 459-462.
<http://www.solen.sk/pdf/0b0b99006ff15289715e3e15a4208f6e.pdf>

Salbach H, Klinkowski N, Pfeiffer E, Lehmkuhl U, Korte A: Body Image and Attitudinal Aspects of Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts. *Psychopathology* 2007 ;40:388-393.
doi: 10.1159/000106469
<https://www.karger.com/Article/Abstract/106469#>

KELLOGOVÁ, M., Kellogg's Counseling Tips for Nutrition Therapists: Ending Treatment. 2008. Dostupné z: <http://www.molykellogg.com/archive08.html#75>

Sima, A. (2018). Low Carb Diet - to Love or to Hate? Romanian Journal of Diabetes Nutrition & Metabolic Diseases, 25(3), 233–236.
<https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.2478/rjdnmd-2018-0026>

HU, T., YAO, L., REYNOLDS, K., NIU, T., LI, S., WHELTON, P., HE, J., BAZZANO, L., The effects of a low-carbohydrate diet on appetite, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2016, vol, 26, s. 476
<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S0939475315300995>

Brissette, Ch., (9AD 2018). Dieters give carb cycling a whirl. Washington Post, The. Retrieved from
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=bwh&AN=wapo.3a2abbde-b845-11e8-a7b5-adaaa5b2a57f&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Aceto, C. (2009). Carb Cycling. Flex, 26(12), 358–359. Retrieved from
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=36524516&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Templeman, I., Thompson, D., Gonzalez, J., Walhin, J.-P., Reeves, S., Rogers, P. J., ... Betts, J. A. (2018). Intermittent fasting, energy balance and associated health outcomes in adults: study protocol for a randomised controlled trial. Trials, 19(1), 86.
<https://doi.org/10.1186/s13063-018-2451-8>

Steele, F. (2019). THE BENEFITS OF BCAAs. Muscle & Fitness, 80(3), 69. Retrieved from
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=s3h&AN=134419124&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

SGOBBA, C. (2019). Can an OTC Fat Burner Help You Drop LBS? Men's Health, 34(3), 29. Retrieved from <https://search-ebscohost-com.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=asn&AN=135195941&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Brown, A. C., & Simmons, J. A. (2013). Aerobic Exercise : Health Benefits, Types and Common Misconceptions. New York: Nova Science Publishers, Inc. Retrieved from [https://search-ebscohost-](https://search-ebscohost-com.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=asn&AN=135195941&lang=cs&site=eds-live&scope=site)

com.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=nlebk&AN=582631&lang=cs&site=eds-live&scope=site

Spitzer, R., L., Devlin, M., Walsh, B., T., Eating disorders, Binge-eating disorder: A multi site field trial of the diagnostic criteria. 1992, vol. 11, s. 191 Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1098-108X%28199204%2911%3A3%3C191%3A%3AAID-EAT2260110302%3E3.0.CO%3B2-S>

Hsu, L., K., Epidemiology of the eating disorders. Psychiatric Clinics of North America, 2004, vol. 19, s. 681. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0193953X05703750>

Stokvis, R., The Emancipation of Bodybuilding, Sport in Society, 2006, s. 463, retrieved from <https://doi.org/10.1080/17430430600673480>

The Editors of Encyclopaedia Britannica, Bodybuilding, Encyclopædia Britannica, 2018 retrieved from <https://www.britannica.com/sports/bodybuilding>

7 Seznam obrázků

Obr. č. 1. - AUTOR NEUVEDEN. *greatest physique* [online]. [cit. 26.4.2019]. Dostupný na WWW: <https://www.greatestphysiques.com/male-physiques/arnold-schwarzenegger/>

Obr. č. 2. - AUTOR NEUVEDEN. *numerology* [online]. [cit. 26.4.2019]. Dostupný na WWW: <https://numerologybasics.com/1996/07/05/people-with-a-28-two-of-wands-life-lesson/>

Obr. č. 3. - AUTOR NEUVEDEN. *Angel competition bikinis* [online]. [cit. 26.4.2019]. Dostupný na WWW: <https://angelcompetitionbikinis.com/blogs/news/evolution>

8 Přílohy

8.1 Začátek předzávodní přípravy - nastavení

Jméno: Barbora

Váha: 69 kg

Strava

Co jím – Všechny druhy masa, vejce, zelenina, vločky, brambory, batáty, ořechy, rýži.

1. Jak často jím – 5x denně.
2. Jaké potravní doplňky používám – Protein, Glutamine, BCAA, Vit C 1000 mg.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – Dobře.
- Jak spím – 9 hodin denně.
- Mám tyto stavy – žádné.

2. Kondice v tréninkové zátěži

- Jaké mám kardio – žádné, občas se projdu na páse po silovém tréninku.
- Jaké mám silové tréninky – 4x týdně (2x nohy a 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa); nohy pondělí, čtvrtek a horní část těla v úterý a pátek.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy – Velmi motivovaná na svoje první závody, hodně přibrala, bojí se, aby dostatečně zhubla. Pracuje jako barmanka, má hodně nočních směn. Nedokáže odhadnout, jak moc jí to ovlivní přípravu. Menstruuje normálně a zdravotní problémy nemá.

8.2 Začátek předzávodní přípravy – nastavení

Jméno: Katia

Váha: 72kg

Strava

Co jím - rýže, brambory, batáty, ořechy, všechny druhy masa, zelenina.

1. Jak často jím – 3x denně, potraviny si neváží.
2. Jaké potravní doplňky používám – protein, BCAA, glutamin.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – Dobře.

- Jak spím – 8 hodin a bez problémů.
- Mám tyto stavy – Občas je líná jít trénovat.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – žádné.

- Jaké mám silové tréninky – 4x týdně, z toho 2x trénink nohou - pondělí a čtvrtek, 2x trénink horní části těla (ramena, biceps a triceps, záda a prsa - úterý a pátek.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Těší se na závody, už chce být zase hubená a „vysekaná“ jako na posledních závodech. Nelíbí se jí, že ztloustla po posledních závodech. Na základě předešlých zkušeností se netěší na kardio a ranní vstávání do fitka.

8.3 Začátek předzávodní přípravy – nastavení

Jméno: Lucie

Váha: 59 kg

Strava

Co jím – Všechny druhy masa, zeleninu, rýži a brambory vejce – nevází si potraviny

1. Jak často jím – 5x-6x denně.
2. Jaké potravní doplňky používám – protein, BCAA, glutamin, Vitamin C 1000 mg.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – Skvěle.

- Jak spím – Dobře 6-8 hodin.
- Mám tyto stavy – Žádné zatím nepociťuji.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – žádné.

- Jaké mám silové tréninky – 4 týdně – 2x horní část těla a 2x nohy.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy – Velmi motivovaná, těší se na předzávodní přípravu, už má objednané plavky a chodí na hodiny pózingu, je v dobré náladě. Nemenstruuje už několik let, od svých prvních závodů.

8.4 Předzávodní příprava – po 14 dnech

Jméno: Katia

Váha: 69 kg

Strava

Co jím: Snídaně: 3 vejce, půlka avokáda, okurka; Svačina: 50 g rýže, 150 g kuřete, zelenina; Oběd: 60 g rýže, 200 g kuřete, zelenina; Svačina: 40 g rýže, 100 g kuřete, zelenina; Večeře: 150 g kuřete, zelenina.

1. Jak často jím – 6x denně.
2. Jaké potravní doplňky používám – L-carnitin, Glutamin, BCAA, Protein, Arginin, Vitamin C 1000 mg, Selzink, Omega3, Vít D, Spalovač.
3. Změna (proměnná) – Váží si potraviny, bere více doplňků stravy, začíná používat spalovače ke kardiu.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – Unaveně, kardio jí nebaví, velmi motivovaná.
- Jak spím – Dobře 8 hodin.
- Mám tyto stavy – Občas sní hrst ořechů, má chuť na potraviny jako jogurt, kávu s mlékem, sýr a tortilly.
- Změna (proměnná) – začíná být unavená a má chuť na specifické potraviny.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – 5x týdně – 2x nalačno před nohami a 2x po tréninku horní části těla, 1x kardio o víkendu – vše hodinové běhy na páse.

- Jaké mám silové tréninky – 5x týdně – 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa) (úterý a pátek) a 3x nohy (pondělí, čtvrtek, sobota).
- Změna (proměnná)- přidáno značné množství kardia a jeden trénink nohou v sobotu.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Těší se na závody, už chce být zase hubená a „vysekaná“ jako na posledních závodech. Nelíbí se jí, že ztloustla po posledních závodech. Netěší se na kardio a ranní vstávání do fitka.

4. Celkový stav po 14 dnech tréninku – Je unavená, ale prý je zvyklá, příliš se neusmívá a otázky zodpovídá stručně. Nemá ráda ranní kardio nalačno, spalovače jí nejsou příjemné na žaludek. Má radost, že jí váha jde hezky dolů.

8.5 Předzávodní příprava – po 14 dnech

Jméno: Lucie

Váha: 57 kg

Strava

Co jím: Snídaně: 3 vejce + okurka, Svačina: 30 g rýže + 100 g kuře + zelenina, Oběd: 40 g rýže + 150 g kuře + zelenina, Svačina: 30 g rýže + 100 g kuře + zelenina, Večeře: 100 g kuřete nebo tresky + zelenina.

1. Jak často jím – 6x denně
2. Jaké potravní doplňky používám – protein, glutamin, L-carnitin, BCAA, Vitamin C 1000 mg, Omega 3, Selzink, Hořčík, vit D.
3. Změna (proměnná) – Vážení potravin, vyřazení tučných mas, brambor, zařazení více vitamínů.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – zatím dobře, velmi motivovaná.
- Jak spím – dobře.
- Mám tyto stavy – chuť na sladké.
- Změna (proměnná) – již chutě na sladké potraviny.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – žádné.

- Jaké mám silové tréninky – 5x týdně - 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa) úterý a pátek a 3x nohy (2x celkově a 1x hýždě) pondělí, čtvrtek a sobota.
- Změna (proměnná) – přidán trénink nohou v sobotu.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy – Motivovaná a natěšená na předzávodní režim a závody samotné, jak bude „vysekaná“, kolik fotek bude mít ze závodů.

4. celkový stav po 14 dnech tréninku – Stále motivovaná, nemá čas na nic jiného, občas chuti na sladké, jinak v dobré náladě.

8.6 Předzávodní příprava – po 14 dnech

Jméno: Barbora

Váha: 66 kg

Strava

1. Co jím – 80 g sacharidů, 450 g kuřete + bílky k snídani; Snídaně: bílky a zelenina; Svačina: 30 g rýže, 100 g kuřete + zelenina; Oběd: 150 g kuřete, 40 g rýže + zelenina; Svačina: 100 g kuřete, 30 g rýže + zelenina; večeře 100 g kuřete nebo tresky + zelenina.
2. Jak často jím – 6x denně.
3. Jaké potravní doplňky používám – Protein, L-carnitine, Glutamine, BCAA, Spalovač, Vit C 1000 mg, Omega 3, selzink, hořčík.
4. Změna (proměnná) – vážení potravy, více doplňků výživy, zařazen spalovač před kardiem.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – Motivovaná, únava zatím ne.
- Jak spím – dobře, ale méně než je zvyklá cca 6 hodin.
- Mám tyto stavy – občas chuť na něco sladkého.
- Změna (proměnná) – jen občasné chutě.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – 2x týdně sprinty na pásu nalačno (1 minuta sprint a 4 minuty lehký běh) v den tréninku nohou a 2x týdně po tréninku vršku 60 minut běh na pásu nebo kolo.

- Jaké mám silové tréninky – 5x týdně – 3x trénink nohou (pondělí, čtvrtek a sobota) a 2x trénink horní části těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa) – (úterý a pátek).
- Změna (proměnná) – zařazeno kardio a jeden trénink nohou navíc.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Velmi motivovaná na svoje první závody, prý teď hodně přibrala, tak se bojí, aby to všechno zhubla. Pracuje jako barmanka a má hodně nočních směn. Zatím neví, jak moc jí to ovlivní přípravu. Menstruuje normálně a zdravotní problémy nemá.

4. celkový stav po 14 dnech tréninku – Zatím unavená není, občas má chuť na sladké, váha jí jde pěkně dolů, problém jí dělá menší počet naspaných hodin z důvodu noční práce.

8.7 Předzávodní příprava – po 30 dnech

Jméno: Katia

Váha: 67 kg

Strava

1. Co jím - sacharidové vlny 70 g, 60 g, 50 g, 50 g a 100 g proteinu na den. Jídelníček zůstává stejný jen si hlídá množství rýže a masa.
2. Jak často jím – 6x denně.
3. Jaké potravní doplňky používám - L-carnitin, Glutamin, BCAA, Protein, Arginin, Vitamin C 1000mg, Selzink, Omega3, Vit D, Spalovač.
4. Změna (proměnná) – nasazený sacharidové vlny, kontrola množství proteinu a rýže.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – unavená a nesoustředěná, špatně se jí pracuje, má hlad a velké chutě.
- Jak spím – nemůže usnout hladý, někdy musí vstát a sníst něco z lednice.
- Mám tyto stavy – Depresivní stavy po požití nedovolené potraviny, pocity že je k ničemu.
- Změna (proměnná) – náladová a unavená, nemenstruuje, pojídá po večerech, nesoustředí se.

2. Kondice v tréninkové zátěži

- Jaké mám kardio – 8x týdně – 4x ráno nalačno sprintové intervaly. 1 minuta sprint a 4 minuty pomalý běh, to celé 40 minut, po silovém tréninku běh, kolo na 50 minut.
- Jaké mám silové tréninky - 5x týdně – 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa - úterý a pátek a 3x nohy - pondělí, čtvrtek, sobota).
 - Změna (proměnná) – více kardia a zařazený sprinty.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Těší se na závody, už chce být zase hubená a „vysekaná“ jako na posledních závodech. Nelíbí se jí, že ztloustla po posledních závodech. Netěší se na kardio a ranní vstávání do fitka.

4. Celkový stav po 30 dnech tréninku - Měla pocit, že jí váha nejde dolů, tak nasadili s trenérem sacharidové vlny a více kardia, už je velmi unavená a skončila v práci, aby se mohla soustředit plně na přípravu. Má radost ze shozených 5 kilogramů. Ještě prý ale alespoň 5. Teď už prý žádné tajné výlety do lednice. Nemenstruuje už prý několik měsíců od posledních závodů.

8.8 Předzávodní příprava – po 30 dnech

Jméno: Lucie

Váha: 55 kg

Strava

Co jím: Sacharidové vlny – 1 den 100 g sacharidů, druhý den 70 g sacharidů, třetí den 50 g sacharidů. Stále dokola. Jídelníček zůstává stejný jen se mění množství rýže.

1. Jak často jím: 6x denně.
2. Jaké potravní doplňky používám: Glutamin, L-carnitin, Protein, BCAA, vitamin C 1000 mg, Omega 3, Selzink, Hořčík, vit D.
3. Změna (proměnná) – nasazena změna v tréninku - sacharidové vlny.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – Unavená ale motivovaná, chuť na sladké a nezdravé, už to chce mít za sebou.

- Jak spím – někdy nemůže usnout hlady.
- Mám tyto stavy – Jednou jsem snědla v lednici všechno, co jsem našla a pak mi bylo strašně.
- Změna (proměnná) – Nemůže spát hlady, 1x BE incident.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio – 2x týdně 30 minut chůze na páse. Cardio vždy po silovém tréninku horní části těla.

- Jaké mám silové tréninky – 5x týdně - 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa) a 3x nohy (2x celkově a 1x hýždě).
- Změna (proměnná) – velký hlad omezující spánek.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Motivovaná a natěšená na předzávodní režim a závody samotné, jak bude „vysekaná“, kolik fotek bude mít ze závodů.

4. celkový stav po 30 dnech tréninku – Unavená, všechno jí bolí, kardio jí nebaví, má velké chutě na sladké a přiznala se, že jednou snědla všechno, co našla a pak měla depresivní stavy. Nemůže hlady spát a ráno se jí špatně vstává. Už to chce mít celé za sebou.

8.9 Předzávodní příprava – po 30 dnech

Jméno: Barbora

Váha: 64 kg

Strava

1. Co jím – 80 g sacharidů, 450 g kuřete + bílky k snídani, Snídaně: bílky a zelenina; Svačina: 30 g rýže, 100 g kuřete + zelenina; Oběd: 150 g kuřete, 40 g rýže + zelenina; Svačina: 100 g kuřete, 30 g rýže + zelenina; večere 100 g kuřete nebo tresky + zelenina.
2. Jak často jím – 6x denně.
3. Jaké potravní doplňky používám - Protein, L-carnitine, Glutamine, BCAA, Spalovač, Vit C 1000 mg, Omega 3, selzink, hořčík.
4. Změna (proměnná) – žádná.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – unavená, bolí jí kotníky z kardia, už to chce mít za sebou

- Jak spím – Snaží se alespoň 7 hodin, méně směn v práci.
- Mám tyto stavy – Chutě na sladké, pizzu, jogurty.
- Změna (proměnná) – Je unavená, bolesti nohou z přetrénování, chutě na všechno možné.

2. Kondice v tréninkové zátěži

- Jaké mám kardio -3x týdně sprinty na páse nalačno (1 minuta sprint a 4 minuty lehký běh) v den tréninku nohou a 2x týdně po tréninku vrchní části těla 60 minut běh na páse nebo kolo.
- Jaké mám silové tréninky - 5x týdně. 3x trénink nohou - pondělí, čtvrtek a sobota a 2x trénink horní části těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa – úterý a pátek).
- Změna (proměnná) – přidáno jedno sprintové ranní kardio.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Velmi motivovaná na svoje první závody, hodně přibrala, bojí se, aby zhubla. Režim jí kazí nepravidelná pracovní doba - hodně nočních směn. Neví, jak moc jí to ovlivní přípravu. Menstruuje normálně a zdravotní problémy nemá.

4. celkový stav po 30 dnech tréninku – Dostavila se únava, často prý špatná nálada, už to chce mít za sebou. Musela si vzít méně směn v noci. Špatně se jí spí a nespí málo hodin. Má chutě na velké množství potravin.

8.10 Předzávodní příprava – po 45 dnech

Jméno: Katia

Váha: 64kg

Strava

1. Co jím - sacharidové vlny 70 g, 60 g, 50 g, 50 g a 100 g proteinu na den. Jídelníček stejný, jen si hlídá množství rýže a masa.
2. Jak často jím- 6x denně.
3. Jaké potravní doplňky používám - L-carnitin, Glutamin, BCAA, Protein, Arginin, Vitamin C 1000mg, Selzink, Omega3, Vit D, Spalovač.
4. Změna (proměnná) - žádná.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – unavená, hladová, náladová, bolesti lýtek při kardiu.

- Jak spím - nespí hlady.
- Mám tyto stavy – strach že to nezvládne, že nevydrží hlad.
- Změna (proměnná) - již nejí zakázané potraviny, ale má depresivní náladu a je více unavená, přiznala se, že občas křičí na trenéra'.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio - 8x týdně – 4x ráno nalačno sprintové intervaly. 1 minuta sprint a 4 minuty pomalý běh, to celé 40 minut, po silovém tréninku běh, kolo na 50 minut.

- Jaké mám silové tréninky - 5x týdně – 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa - úterý a pátek a 3x nohy - pondělí, čtvrtek, sobota.
- Změna (proměnná) – žádná.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy -Těší se na závody, už chce být zase hubená a „vysekaná“ jako na posledních závodech. Nelíbí se jí, že ztloustla po posledních závodech. Netěší se na kardio a ranní vstávání do fitka.

4. celkový stav po 45 dnech tréninku - Velmi unavená, náladová a podrážděná, nepracuje, jen tréninky a soustředěnost na cíl. Při odpovídání na moje otázky byla úsečná a podrážděná. Váha se blíží k vytouženému cíli. Ukazuje mi vystouplé žíly na břiše.

8.11 Předzávodní příprava – po 45 dnech

Jméno: Lucie

Váha: 52 kg

Strava

1. Co jím - Sacharidové vlny – 1 den 100 g sacharidů, druhý den 70 g sacharidů, třetí den 50 g sacharidů. Stále dokola. Jídelníček stejný, jen se mění množství rýže.
2. Jak často jím 6x denně.
3. Jaké potravinové a fitness doplňky používám: Glutamin, L-Carnitine, Vitamin C 1000mg, Omega 3, Selzink, Hořčík, vitamín D.
4. Změna (proměnná) – již žádný proteinový přípravek.

1. Psychika v tréninkové zátěži

Jak se cítím – unavená a hladová, bez nálady.

- Jak spím – nemůže usnout hladý.
- Mám tyto stavy – chutě sníst všechno co vidí, těší se, až po závodech bude moct sníst všechno, na co si vzpomene.
- Změna (proměnná) – Neustálý hlad a přetrénování, nespavost.

2. Kondice v tréninkové zátěži

Jaké mám kardio 4x týdně 30 minut chůze na páse 2x po tréninku horní části těla a 2x ráno nalačno před odpoledním tréninkem nohou.

- Jaké mám silové tréninky - 2x horní část těla (ramena, biceps, triceps a záda, prsa) a 3x nohy (2x celkově a 1x hýždě).
- Změna (proměnná) – více kardia.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Motivovaná a natěšená na předzávodní režim a závody samotné, jak bude „vysekaná“, kolik fotek bude mít ze závodů.

4. Celkový stav po 45 dnech tréninku – tréninky jí už nebaví, špatně se jí vstává na ranní kardio. Na běhacím páse se jí dělá nalačno špatně. Líbí se jí žíly, co jí vylézají na pažích. Už má nakoupené líčení a ozdoby na závody. Chce to mít za sebou.

8.12 Předzávodní příprava – po 45 dnech

Jméno: Barbora

Váha: 63 kg

Strava

1. Co jím – Sacharidové vlny – 80 – 50 – 25 g sacharidů na den. Jídelníček zůstává stejný, jen se mění množství rýže. Snídaně: bílky a zelenina; Svačina: 30 g rýže, 100 g kuřete + zelenina; Oběd: 150 g kuřete, 40 g rýže + zelenina; Svačina: 100 g kuřete, 30 g rýže + zelenina; večeře 100 g kuřete nebo tresky + zelenina.
2. Jak často jím – 6x denně
3. Jaké potravní doplňky používám - Protein, L-carnitine, Glutamine, BCAA, Spalovač, Vit C 1000 mg, Omega 3, selzink, hořčík.
4. Změna (proměnná) – nasazený sacharidové vlny.

1. Psychika v tréninkové zátěži

- Jak se cítím – Váha neklesá podle plánu, má pocit, že to nestíhá do závodů.
- Jak spím – unavená, spánek ovlivňuje hlad, snaží se 7 hodin denně spát.
- Mám tyto stavy – Chutě na všechno, párkrát šla a snědla, co našla, pak má depresivní stavy.
- Změna (proměnná) – Velké chutě, občas nedisciplinovanost ve stravování.

2. Kondice v tréninkové zátěži

- Jaké mám kardio - 3x týdně sprinty na páse nalačno. 1 minuta sprint a 4 minuty lehký běh -v den tréninku nohou a 4x týdně po tréninku 60 minut běh na páse nebo kolo.
- Jaké mám silové tréninky - 5x týdně –3x trénink nohou -pondělí, čtvrtek a sobota a 2x trénink horní části těla ramena, biceps, triceps a záda, prsa –úterý a pátek.
- Změna (proměnná) – přidáno další kardio.

3. Celkový stav na začátku předzávodní přípravy - Velmi motivovaná na svoje první závody, prý teď hodně přibrala, bojí se, aby to všechno zhubla. Pracuje jako barmanka a má hodně nočních směn. Neví zatím, jak moc jí to ovlivní přípravu. Menstruuje normálně a zdravotní problémy nemá.

celkový stav po 45 dnech tréninku - Je hladová, náladová, depresivní. Často chodila do lednice a porušovala dietu. Usuzuje, že kvůli tomu už nehubne. Nasadili s trenérem sacharidové vlny a doufá, že to jí pomůže stravu srovnat. Přeje si už, aby to měla za sebou.